

**PENINGKATAN KEMAMPUAN DASAR *PASSING* BAWAH DENGAN
BENTUK BERMAIN 3 LAWAN 3 PADA SISWA YANG MENGIKUTI
EKSTRAKURIKULER BOLAVOLI DI SMA
NEGERI 8 YOGYAKARTA**

SKRIPSI

Diajukan kepada Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas
Negeri Yogyakarta untuk Memenuhi Sebagian
Persyaratan guna Memperoleh Gelar
Sarjana Pendidikan Jasmani



Oleh :
Nurita Rohmah
11601244092

**PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
PENDIDIKAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA**

2015

PERSETUJUAN

Skripsi yang berjudul “Peningkatan Kemampuan Dasar *Passing* Bawah Dengan Bentuk Bermain 3 Lawan 3 Pada Siswa Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Bolavoli Di SMA Negeri 8 Yogyakarta” ini telah disetujui oleh pembimbing untuk diajukan.

Yogyakarta, 18 Juni 2015
Pembimbing

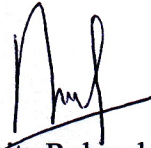


Dra. Sri Mawarti, M.Pd
NIP.195906071987032001

SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi yang berjudul Peningkatan Kemampuan Dasar *Passing* Bawah dengan Bentuk Bermain 3 Lawan 3 pada Siswa yang Mengikuti Ekstrakurikuler Bolavoli di SMA Negeri 8 Yogyakarta ini benar-benar karya saya sendiri. Sepanjang pengetahuan saya, tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau diterbitkan oleh orang lain kecuali sebagai acuan atau kutipan dengan mengikuti tata penulisan karya ilmiah yang telah lazim.

Yogyakarta, 18 Juni 2015
Yang Menyatakan







Nurita Rohmah
11601244092

PENGESAHAN

Skripsi dengan judul “Peningkatan Kemampuan Dasar *Passing* Bawah dengan Bentuk Bermain 3 Lawan 3 pada Siswa yang Mengikuti Ekstrakurikuler Bolavoli di SMA Negeri 8 Yogyakarta” yang disusun oleh Nurita Rohmah, NIM 11601244092 telah dipertahankan di depan Dewan Penguji Skripsi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta, tanggal 27 Juli 2015 dan dinyatakan lulus.

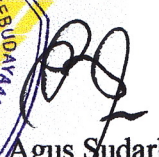
DEWAN PENGUJI

Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Sri Mawarti, M.Pd.	Ketua Penguji		13/8 2015
A.Erlina Listyarini, M.Pd	Sekretaris Penguji		12/8 2015
Sridadi, M.Pd.	Penguji I		12/8 2015
F.Suharjana, M.Pd.	Penguji II		12/8 2015

Yogyakarta, Agustus 2015

Fakultas Ilmu Keolahragaan

Dekan,


Drs. Rumpis Agus Sudarko, M.S.

NIP 19600824 198601 1001

MOTTO

- ✎ Kata yang paling indah di bibir manusia adalah kata “ibu” dan yang paling indah adalah “ibuku”. Ini adalah kata penuh harapan dan cinta, kata manis dan baik yang keluar dari kedalaman **(by Khalil Gibran)**
- ✎ Hidup adalah kegelapan jika tanpa hasrat dan keinginan dan semua hasrat keinginan adalah buta jika tidak disertai pengetahuan dan pelajaran dan setiap pelajaran akan sia-sia jika tidak disertai cinta. **(by Khalil Gibran)**
- ✎ Guru adalah orang yang menyediakan diri mereka sebagai jembatan, dan mengundang murid mereka untuk menyeberang dan setelah memudahkan penyeberangan itu, mereka runtuh dengan suka cita, dan mendorong sang murid untuk membangun jembatan mereka sendiri”
(Nikos Kazantzakis)

PERSEMBAHAN

Saya persembahkan skripsi ini kepada yang telah memberikan bantuan serta dukungan baik moril maupun materil, serta terimakasihku kepada :

1. Bapak Mujima dan Ibu Wahyu Sulistyawati, kedua orangtuaku yang dengan kesabarannya, kemurnian hati yang tidak terbatas, yang selalu mendoakkan untuk keberhasilan saya. Terimakasih untuk segala pengorbanan dan doa yang selalu mengiringi setiap langkah aktifitas saya.
2. Rosianan Romadhan, Maya Emilia, Tegar Trimurwanto, ketiga kakakku atas dukungan dan kasih sayangnya sehingga aku bisa menyelesaikan skripsi ini.

**PENINGKATAN KEMAMPUAN DASAR *PASSING* BAWAH DENGAN
BENTUK BERMAIN 3 LAWAN 3 PADA SISWA YANG MENGIKUTI
EKSTRAKURIKULER BOLAVOLI DI SMA
NEGERI 8 YOGYAKARTA**

Oleh:

NURITA ROHMAH

11601244092

Abstrak

Kurang bervariasinya bentuk latihan yang diterapkan guru atau pelatih menyebabkan kemampuan *passing* bawah pada siswa kurang. Untuk itu di buatlah suatu metode bentuk bermain guna mengatasi masalah tersebut. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peningkatan kemampuan dasar *passing* bawah dengan pemberian bentuk bermain 3 lawan 3 pada siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bolavoli di SMA Negeri 8 Yogyakarta.

Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen semu/tidak murni dengan desain penelitian *one group pre-test and post-test design*. Subjek dari penelitian ini adalah siswa yang mengikuti ekstrakurikuler Bolavoli di SMA Negeri 8 Yogyakarta, dengan jumlah 24 siswa. Pengambilan data menggunakan tes, dengan instrumen yang digunakan berupa *Brumbach forearms pass-wall-volley test*. Adapun skor diperoleh adalah banyaknya bola yang mengenai tembok dari hasil *passing* selama 1 menit. Teknik analisis data menggunakan analisis *uji t*, melalui uji prasyarat normalitas dan homogenitas.

Hasil *uji-t* pada peningkatan kemampuan *passing* bawah diperoleh *t* hitung sebesar 7,944 lebih besar dari *t* tabel sebesar 2,500 dengan tingkat signifikansi sebesar 0.000. Ini berarti terdapat peningkatan yang signifikan teknik dasar *passing* bawah dengan pemberian bentuk bermain 3 lawan 3 pada siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bolavoli di SMA Negeri 8 Yogyakarta. Besarnya peningkatan dari latihan bentuk bermain 3 lawan 3 sebesar 28,153% dari selisih rerata pre test dengan post test adalah 5.29, kenaikan prosentasi dengan cara selisih rerata dibagi rerata pre test dikalikan 100%.

Kata kunci : *Kemampuan dasar passing bawah, bermain 3 lawan 3.
Ekstrakurikuler, Bolavoli.*

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadiran Tuhan Yang Maha Esa yang telah melimpahkan rahmat dan hidayah-Nya sehingga skripsi ini dapat diselesaikan. Skripsi ini berjudul “Peningkatan Kemampuan Dasar *Passing* Bawah dengan Bentuk Bermain 3 lawan 3 Pada Siswa Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Bolavoli Di SMA Negeri 8 Yogyakarta .

Skripsi ini terwujud dengan baik berkat uluran tangan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya dan penghargaan setinggi-tingginya kepada:

1. Bp. Prof. Dr. Rochmat Wahab, M.Pd., M.A. selaku Rektor Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan kesempatan kepada peneliti untuk menuntut ilmu di instansi ini.
2. Bp. Drs. Rumpis Agus Sudarko, M.Kes selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan kesempatan untuk penelitian.
3. Bp. Drs. Amat Komari, M.Si. selaku Ketua Jurusan Progam Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi FIK UNY.
4. Ibu Dra. Sri Mawarti, M.Pd. yang telah memberikan bimbingan selama penulisan skripsi ini.
5. Bp. Aris Fajar Pambudi, M.Or. selaku pembimbing akademik yang banyak memberikan bimbingan selama kuliah.

6. Bp. Rais selaku guru pendidikan jasmani SMA Negeri 8 Yogyakarta yang telah memberikan kesempatan dan bimbingan dalam pengambilan data guna penyelesaian tugas akhir ini.
7. Kedua orang tuaku dan ketiga saudaraku yang tiada henti-hentinya memberikan dorongan moral dan material.
8. Teman terdekatku yang telah menemani dan membantu selama proses mengerjakan skripsi. (mas Edi dan Vivi).
9. Teman-teman PJKR D 2011, FIK, dan UNY yang telah banyak membantu dalam penelitian ini dan memberikan dukungan serta motivasinya.
10. Semua pihak yang telah membantu dalam penelitian ini, yang tidak dapat disebutkan satu persatu.

Semoga dorongan dan bantuan yang telah diberikan sangat besar manfaatnya dalam penulisan skripsi ini. Dengan harapan semoga tulisan ini bermanfaat bagi para pembaca, dan juga bagi pengembangan pendidikan.

Penulis menyadari sepenuh hati bahwa skripsi ini masih jauh dari sempurna. Oleh sebab itu, kritik yang membangun akan diterima dengan senang hati untuk perbaikan lebih lanjut.

Yogyakarta, 18 Juni 2015

Penulis,

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PERSETUJUAN.....	ii
HALAMAN PERNYATAAN.....	iii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iv
MOTTO.....	v
PERSEMBAHAN.....	vi
ABSTRAK.....	vii
KATA PENGANTAR.....	viii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiv
BAB I. PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	5
C. Batasan Masalah.....	6
D. Rumusan Masalah.....	6
E. Tujuan Penelitian.....	6
F. Manfaat Penelitian.....	7
BAB II. KAJIAN PUSTAKA	
A. Deskripsi Teori.....	9
1. Hakikat Peningkatan Kemampuan.....	9
2. Hakikat Permainan Bolavoli.....	10
a. Prinsip Dasar Bermain Bolavoli.....	10
b. Hakekat Teknik Dasar <i>Passing</i> Bawah Bolavoli.....	13
3. Hakikat Bentuk Bermain 3 Lawan 3.....	16
4. Hakikat Ekstrakurikuler.....	19
5. Ekstrakurikuler di SMA Negeri 8 Yogyakarta.....	21
B. Penelitian yang Relevan.....	22
C. Kerangka Berpikir.....	24
D. Hipotesa	24
BAB III. METODE PENELITIAN	
A. Desain Penelitian.....	25
B. Definisi Operasional Variabel.....	26
C. Populasi dan Sampel Penelitian.....	26
D. Waktu dan Tempat Penelitian	27
E. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data.....	27
F. Teknik Analisis Data.....	30

BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Deskripsi Data Penelitian.....	33
B. Uji prasyarat.....	37
C. Perhitungan Validitas dan Reliabilitas.....	39
D. Hasil analisis Data.....	40
E. Pengujian Hipotesis dan Pembahasan.....	41
 BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan.....	45
B. Implikasi.....	45
C. Keterbatasan Penelitian.....	46
D. Saran-saran.....	46
 DAFTAR PUSTAKA.....	48
LAMPIRAN	51

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Distribusi Frekuensi Data <i>Pre test Passing</i> Bawah..... ..	34
Tabel 2. Distribusi Frekuensi Data <i>Post test Passing</i> Bawah..... ..	36
Tabel 3. Rangkuman Hasil Uji Normalitas <i>Pre test</i>	38
Tabel 4. Rangkuman Hasil Uji Normalitas <i>Post test</i>	38
Tabel 5. Rangkuman Hasil Uji Homogenitas..... ..	39
Tabel 6. Rangkuman Hasil Uji-t Kemampuan <i>Passing</i> Bawah..... ..	40
Tabel 7. Peningkatan Kemampuan <i>Passing</i> Bawah	41

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Sikap Tangan Pemukul pada <i>passing</i> Bawah.....	15
Gambar 2. Sikap Saat Perkenaan Bola <i>Passing</i> Bawah.....	15
Gambar 3. Bermain Bolavoli Keci-kecilan.....	19
Gambar 4. Tes Kemampuan <i>Passing</i> Bawah.....	29
Gambar 5. Histogram Data <i>Pre Test Passing</i> Bawah.....	35
Gambar 6. Histogram Data <i>Post Test Passing</i> Bawah.....	37

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1 Surat Ijin Uji Coba Penelitian	52
Lampiran 2 Surat Ijin Penelitian dari FIK	53
Lampiran 3 Surat Ijin Penelitian dari Gubernur.....	54
Lampiran 4 Surat Ijin dari Dinas Perijinan Kota Yogyakarta.....	55
Lampiran 5 Surat Ijin Penelitian dari SMA N 8 Yogyakarta.....	56
Lampiran 6 Surat Keterangan Judgment 1.....	57
Lampiran 7 Surat Keterangan Judgment 2.....	58
Lampiran 8 Kartu Bimbingan Tugas Akhir Skripsi.....	59
Lampiran 9 Daftar Presensi Latihan Ekstrakurikuler Bolavoli.....	60
Lampiran 10 Treatment Pertemuan Ke-1 sampai Pertemuan ke-3.....	62
Lampiran 11 Treatment Pertemuan Ke-4 sampai Pertemuan ke-6.....	64
Lampiran 12 Treatment Pertemuan Ke-7 sampai Pertemuan ke-9.....	67
Lampiran 13 Treatment Pertemuan Ke-10 sampai Pertemuan ke-12.....	69
Lampiran 14 Treatment Pertemuan Ke-13 sampai Pertemuan ke-16	71
Lampiran 15 Pretest	74
Lampiran 16 Posttest	75
Lampiran 17 Data Penelitian.....	76
Lampiran 18 Frekuensi Data	77
Lampiran 19 Uji Normalitas	79
Lampiran 20 Uji Homogenitas	81
Lampiran 21 Uji t	82
Lampiran 22 Foto Dokumentasi.....	83

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan merupakan proses merubah perilaku dari yang belum tahu menjadi tahu suatu ilmu. Pendidikan dapat diartikan sebagai suatu proses mempelajari suatu hal yang belum diketahui. Salah satu tempat untuk mendapatkan pendidikan adalah di sekolah, mulai dari Taman Kanak-Kanak (TK), Sekolah Dasar (SD), Sekolah Menengah Pertama (SMP), Sekolah Menengah Atas (SMA), hingga Perguruan Tinggi.

Pendidikan di sekolah memiliki banyak komponen. Komponen yang terkandung di dalam pendidikan antara lain: guru, siswa, kurikulum, sarana dan prasarana, proses belajar mengajar dan lingkungan. Komponen guru, siswa, kurikulum, sarana dan prasarana, proses belajar mengajar dan lingkungan yang saling berkaitan. Diantara komponen-komponen pendidikan yang paling utama dalam menanamkan ilmu adalah komponen kurikulum. Kurikulum adalah sesuatu yang direncanakan sebagai pegangan guna mencapai tujuan pendidikan (S.Nasution (2008: 8)). Kurikulum pendidikan jasmani merupakan bagian dari kurikulum sekolah secara keseluruhan yang memberikan sumbangan bagi filosofi, tujuan dan sejarah pendidikan.

Pendidikan jasmani merupakan proses pendidikan melalui penyediaan pengalaman belajar kepada siswa berupa aktivitas jasmani, bermain, dan olahraga yang direncanakan secara sistematis guna merangsang pertumbuhan dan perkembangan fisik, keterampilan motorik, keterampilan berfikir,

emosional, sosial, dan moral, Depdiknas dalam Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia, Volume 4, Nomor 1, (2008 : 13).

Tujuan pendidikan jasmani (Adang Suherman (2000: 23)) dapat diklasifikasikan ke dalam empat kategori yaitu: (1) Perkembangan fisik, (2) Perkembangan gerak, (3) Perkembangan mental dan, (4) Perkembangan sosial. Melalui pendidikan jasmani diharapkan dapat merangsang perkembangan dan pertumbuhan jasmani siswa, merangsang perkembangan sikap, mental, sosial, emosi yang seimbang serta keterampilan gerak siswa.

Materi pendidikan jasmani yang harus diberikan kepada siswa, dibedakan menjadi dua kelompok yaitu materi pokok dan materi pilihan. Materi pokok merupakan mata pelajaran yang harus diajarkan pada saat jam pelajaran sekolah. Sedangkan materi pilihan merupakan kegiatan olahraga yang dilakukan di luar jam pelajaran sekolah berupa kegiatan ekstrakurikuler olahraga.

Salah satu mata pelajaran pendidikan jasmani yang termasuk dalam materi pokok yaitu bolavoli. Banyak manfaat yang diperoleh dengan bermain bolavoli. Dengan bermain bolavoli dapat membentuk sikap tubuh yang baik meliputi anatomis, fisiologis, kesehatan dan kemampuan jasmani. Manfaatnya bagi rohani yaitu kejiwaan, kepribadian dan karakter akan tumbuh kearah yang sesuai dengan tuntutan masyarakat (Suharno, HP. 1995: 2).

Teknik dasar bermain bolavoli merupakan faktor yang mendasar yang harus dikuasai siswa terutama siswa SMA. Dengan menguasai teknik dasar bermain bolavoli, diharapkan siswa akan memiliki keterampilan bermain

bolavoli. Seperti yang dikemukakan Marta Dinata (2004: 5) bahwa teknik dasar adalah faktor utama selain kondisi fisik, taktik, dan mental seorang pemain. Langkah awal dalam proses pembelajaran permainan bolavoli yaitu memperkenalkan macam-macam teknik dasar bolavoli terlebih dahulu agar siswa menguasai dan memahaminya.

Menurut Yunus (1992: 68) teknik dasar permainan bolavoli terdiri dari *service*, *passing*, umpan (*set-up*), smash (*spike*) dan bendungan (*block*). Penguasaan teknik dasar permainan bolavoli sangat membutuhkan kondisi fisik pemain yang baik. Kondisi fisik mempunyai peran penting bagi pemain untuk dapat menguasai teknik dasar.

Passing bawah merupakan teknik dasar yang paling awal diajarkan bagi siswa atau pemain pemula. *Passing* bawah dilakukan dengan kedua lengan untuk dioperkan atau dimainkan di lapangan permainan sendiri. Pada gerakan teknik *passing* bawah melibatkan beberapa gerakan dari anggota badan antara lain: posisi kaki, posisi badan, posisi kedua tangan, dan gerakan lanjut. Bagian-bagian tubuh tersebut merupakan rangkaian gerakan *passing* bawah yang tidak dapat dipisah-pisahkan pelaksanaannya untuk menghasilkan kualitas *passing* bawah yang baik dan sempurna. Sehingga Proses pembelajaran pendidikan jasmani dilakukan dengan metode yang efektif dan efisien.

Pendidikan jasmani yang hanya dilaksanakan 2 jam pelajaran perminggu diperkirakan belum memenuhi tujuan pendidikan jasmani seperti halnya pembelajaran bolavoli yang dilaksanakan 2-3 pertemuan setiap

semesternya sehingga kurang untuk meningkatkan keterampilan suatu cabang olahraga, sehingga diperlukan waktu khusus untuk dapat meningkatkan keterampilan dasarnya. Untuk meningkatkan keterampilan dasarnya perlu adanya ekstrakurikuler di sekolah. Salah satunya ekstrakurikuler bolavoli.

Hal terpenting dalam kegiatan ekstrakurikuler bolavoli adalah kemampuan teknik dasar *passing* bawah. Siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bolavoli memiliki kemampuan yang berbeda-beda, karena tidak semua siswa SMA mengetahui dan mempraktekkan teknik dasar bolavoli dengan baik dan benar.

Sekolah menengah atas yang mengadakan kegiatan ekstrakurikuler bolavoli adalah SMA Negeri 8 Yogyakarta. Kegiatan ekstrakurikuler bolavoli di SMA Negeri 8 Yogyakarta berjalan cukup lama.. Setelah melakukan observasi saat latihan ekstrakurikuler bolavoli di SMA Negeri 8 Yogyakarta masih banyak siswa yang sering menjatuhkan bola saat melakukan *passing* bawah. Ada beberapa siswa yang hanya bisa menerima *passing* bawah 1 kali dari 10 kali lemparan bola . Dalam kegiatan ekstrakurikuler ini teknik dasar permainan bolavoli telah diajarkan dan dilatih tetapi belum menunjukkan hasil yang maksimal. Kemampuan dasar permainan bolavoli yang belum baik akan berpengaruh pada kualitas permainan yang rendah. Pemberian metode melatih ekstrakurikuler bolavoli juga dirasa masih kurang bervariasi, hal ini mengakibatkan kemampuan dasar *passing* bawah permainan bolavoli masih kurang.

Banyak faktor yang mempengaruhi kemampuan dasar bolavoli. Rendahnya kemampuan dasar *passing* bawah tersebut perlu ditelusuri faktor penyebabnya, apakah karena penguasaan teknik dasarnya yang kurang baik, kemampuan fisik yang tidak mendukung atau metode melatih yang kurang efektif dan lain sebagainya. Dengan adanya kondisi yang demikian seseorang guru pendidikan jasmani dan pelatih harus mampu mengevaluasi dari semua faktor baik dari pihak guru atau pelatih sendiri maupun dari pihak siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bolavoli.

Teknik dasar *passing* bawah merupakan peran terpenting dalam permainan bolavoli. Dengan metode bentuk bermain 3 lawan 3 yaitu metode bermain sederhana dengan jumlah pemain 3 orang dan panjang lapangan 9 x 18 m serta tinggi net 2,24 m untuk putri dan 2,43 m untuk putra. Metode ini masih belum diketahui apakah dapat meningkatkan kemampuan teknik dasar *passing* bawah pada permainan bolavoli. Perlu dilakukan penelitian untuk mengetahui hasil proses kegiatan ekstrakurikuler tersebut dengan peningkatan kemampuan teknik dasar *passing* bawah. Penulis melakukan penelitian dengan judul: “Peningkatan Kemampuan Dasar *Passing* Bawah Dengan Bentuk Bermain 3 Lawan 3 Pada Siswa Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Bolavoli di SMA Negeri 8 Yogyakarta”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, dapat diidentifikasi masalah sebagai berikut:

1. Kemampuan dasar gerak *passing* bawah yang masih perlu ditingkatkan.

2. Kurangnya variasi latihan yang dapat meningkatkan kemampuan siswa terutama dalam melakukan *passing* bawah bolavoli.
3. Kurangnya kreativitas dan kedisiplinan pelatih dalam pelaksanaan ekstrakurikuler bolavoli.
4. Belum diketahuinya peningkatan kemampuan teknik dasar *passing* bawah permainan bolavoli dengan bentuk bermain 3 lawan 3 pada siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bolavoli di SMA Negeri 8 Yogyakarta.

C. Pembatasan Masalah

Untuk menghindari terjadinya salah penafsiran yang berbeda-beda perlu adanya batasan-batasan, sehingga ruang lingkup penelitian ini menjadi jelas dan terarah pada sasaran. Berdasarkan berbagai identifikasi masalah di atas maka permasalahan akan dibatasi pada peningkatan kemampuan dasar *passing* bawah dengan bentuk bermain 3 lawan 3 pada siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bolavoli di SMA Negeri 8 Yogyakarta.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah di atas, maka dapat dirumuskan suatu permasalahan yaitu: “Seberapa besar peningkatan kemampuan dasar *passing* bawah setelah diberi bentuk bermain 3 lawan 3 pada siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bolavoli di SMA Negeri 8 Yogyakarta ?”.

E. Tujuan Penelitian

Tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui peningkatan kemampuan dasar *passing* bawah jika diberikan

dalam bentuk bermain 3 lawan 3 pada siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bolavoli di SMA Negeri 8 Yogyakarta.

F. Manfaat Penelitian

Dengan mengetahui ada tidaknya peningkatan kemampuan dasar *passing* bawah jika diberikan bentuk bermain 3 lawan 3 pada siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bolavoli di SMA Negeri 8 Yogyakarta, maka dapat memberikan manfaat sebagai berikut:

Manfaat Teoritis :

1. Dapat dijadikan masukan dan evaluasi bagi guru dan pelatih ekstrakurikuler bolavoli di SMA Negeri 8 Yogyakarta terhadap proses pembelajaran dan pelaksanaan kegiatan ekstrakurikuler.
2. Dapat menambah wawasan dan pengetahuan bagi penelitian tentang karya ilmiah untuk dapat dikembangkan lebih lanjut.
3. Bisa sebagai landasan teori bagi yang ingin mengukur kemampuan teknik dasar *passing* bawah permainan bolavoli.
4. Hasil perhitungan validitas dan reliabilitas dapat sebagai patokan bagi yang mengukur kemampuan teknik dasar *passing* bawah permainan bolavoli tingkat SMA.

Manfaat Praktis :

1. Dapat dimanfaatkan sebagai landasan modifikasi bentuk pengukuran kemampuan bolavoli siswa SMA.

2. Memberikan sumbangan informasi yang berguna bagi pelatih untuk mengembangkan metode-metode melatih yang bervariasi.
3. Sebagai bahan pertimbangan apabila diadakan bentuk penelitian yang sama.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Deskripsi Teori

1. Hakikat Peningkatan Kemampuan

Peningkatan menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia Edisi ke-2, (1997: 1060), merupakan proses, perbuatan, cara meningkatkan (usaha, kegiatan). Kemampuan merupakan kesanggupan, kecakapan, kekuatan: kita berusaha dengan diri sendiri untuk melakukan sesuatu: kekayaan yang dimiliki, menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia Edisi ke-2, (1997: 546).

Menurut Chapin (2010:34) "*ability*" (kemampuan, kecakapan, ketangkasan, bakat, kesanggupan) merupakan tenaga (daya kekuatan) untuk melakukan sesuatu perbuatan. Kemampuan bisa merupakan bawaan sejak lalu atau merupakan hasil latihan atau praktek (Robbin, 2010:46). Dapat disimpulkan bahwa kemampuan (*ability*) adalah kecakapan atau potensi menguasai keahlian yang merupakan bawaan sejak lalu atau merupakan hasil latihan atau praktek yang digunakan untuk mengerjakan sesuatu yang diwujudkan melalui tindakan.

Robbins (2010:34-48) menyatakan bahwa kemampuan terdiri dari dua faktor yaitu :

- a. Kemampuan intelektual (*intelektual ability*) yaitu kemampuan untuk melakukan aktifitas secara mental.
- b. Kemampuan fisik yaitu kemampuan melakukan aktifitas berdasarkan stamina kekuatan dan karakteristik fisik

Berdasarkan beberapa pengertian diatas dapat disimpulkan bahwa peningkatan kemampuan adalah suatu metode terstruktur dan bertahap yang disertai dengan kesanggupan untuk mengerjakan sesuatu diwujudkan melalui tindakan, baik untuk melakukan aktifitas mental maupun fisik.

Aktifitas fisik untuk peningkatan kemampuan bisa dilakukan dalam bentuk latihan. Dalam melakukan latihan juga harus memerhatikan prinsip *progresif overload*. Menurut Mochamad Sajoto (1988: 203-204) yang di pakai untuk memenuhi prinsip *progresif overload* adalah dengan cara memanipulasi faktor-faktor : Intensitas, Frekuensi, dan lama latihan dalam program latihan yang dilakukan.

- a. Intensitas latihan adalah suatu dosis (jatah) latihan yang harus dilakukan seseorang atlit, menurut program yang telah ditentukan.
- b. Frekuensi Latihan adalah beberapa kali seseorang melakukan latihan yang cukup intensif dalam satu minggunya.
- c. Lama latihan adalah sampai berapa minggu atau berapa bulan program latihan tersebut dijalankan.

2. Hakikat Permainan Bolavoli

a. Prinsip Dasar Bermain Bolavoli

Permainan bolavoli diciptakan oleh William G. Morgan pada tahun 1895. Bolavoli merupakan salah satu cabang olahraga permainan. Permainan bolavoli ini tidak hanya dimainkan dikalangan tertentu, tetapi sudah menyebar luas ke seluruh penjuru tanah air, mulai dari usia remaja sampai usia dewasa, dari sekolah dasar hingga perguruan tinggi.

Permainan bolavoli merupakan cabang olahraga beregu atau tim. Permainan bolavoli dimainkan oleh dua tim yang masing-masing tim berjumlah enam orang pemain. Permainan bolavoli dimainkan di atas lapangan berbentuk persegi panjang berukuran 18 X 9 meter yang dipisahkan oleh net. Tujuan permainan bolavoli adalah memasukan bola ke daerah lawan melewati suatu rintangan berupa tali atau net dan berusaha memenangkan permainan dengan mematikan bola itu di daerah lawan. Seperti dijelaskan Muhajir (2004: 29-33) bahwa, tujuan adalah memperagakan teknik dan taktik memainkan bola di lapangan untuk meraih kemenangan dalam pertandingan. Oleh karena itu, keterampilan dalam memperagakan teknik dan taktik menjadi kunci utama dalam bermain bolavoli. Kemampuan seseorang dalam bermain bolavoli dipengaruhi oleh teknik dasar yang dimiliki.

Teknik dasar dalam permainan bolavoli yang harus dimiliki dan kuasai antara lain adalah *passing* bawah, *passing* atas, servis, *smash*, dan *blok*.

1) *Passing* bawah

Passing bawah adalah mengambil bola yang berada di bawah badan atau bola dari bawah dan biasanya dilakukan dengan kedua lengan bagian bawah (dari sikut sampai pergelangan tangan yang dirapatkan), baik untuk dioperkan kepada kawan, maupun langsung ke lapangan lawan melalui di atas jaring (Aip Syarifuddin dan Muhadi, 1992 – 1993 : 189)

2) *Passing* atas

Menurut M. Mariyanto, Sunardi, dan Agus Margono (1994: 54) menyatakan, *passing* atas adalah suatu teknik memainkan bola yang dilakukan oleh seorang pemain bolavoli dengan tujuan untuk mengarahkan bola yang dimainkannya ke suatu tempat atau kepada teman seregunya untuk dimainkan di lapangan sendiri.

3) Servis

Servis merupakan pukulan permulaan untuk memulai suatu permainan yang dilakukan dari daerah servis di belakang lapangan di bagian sebelah kanan, selebar 3 meter, dengan panjang ke belakang tidak terbatas, M. Yunus (1992: 137). Servis juga merupakan pukulan bola yang dilakukan dari garis belakang lapangan permainan (daerah servis) melampaui net ke daerah lawan, M. Mariyanto, Sunardi, dan Agus Margono, (1994 : 114). Dari pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa servis merupakan tindakan memukul bola yang dilakukan dari garis belakang lapangan permainan (daerah servis) dengan syarat melampaui rintangan atau jaring net ke daerah lawan.

4) Smash

Smash merupakan pukulan yang utama dalam penyerangan dalam usaha mencapai kemenangan, M.Yunus (1999: 108). Menurut Pranatahadi (2007: 31) smash adalah tindakan memukul bola ke

lapangan lawan, sehingga bola bergerak melewati atas jaring dan mengakibatkan pihak lawan sulit mengembalikannya.

5) Bendungan (*Block*)

Bendungan merupakan benteng pertahanan yang utama untuk menangkis serangan lawan, M Yunus (1992: 119). Menurut Muhajir (2004: 34-38) bendungan (*block*) sangat erat sekali dengan teknik bertahan yang dilakukan di atas net, keberhasilan bendungan dapat ditentukan oleh loncatan yang tinggi dan kemampuan menjangkau lengan pada bola yang sedang dipukul lawan. Bendungan dapat dilakukan oleh satu, dua, atau tiga pemain tergantung pada kualitas pemain lawan, dan bendungan dapat dilakukan secara aktif dan pasif.

b. Hakikat Teknik Dasar *Passing* Bawah Bolavoli

Menurut Barbara L. Viera (2004: 19) operan lengan bawah merupakan teknik dasar bolavoli yang harus dipelajari. Lebih tegas Barbara L. Viera (2004: 19) menyatakan bahwa “operan ini biasanya menjadi teknik pertama yang digunakan tim bila tidak memegang servis. Operan ini digunakan untuk menerima servis, menerima *spike*, memukul bola setinggi pinggang ke bawah, dan memukul bola yang terpantul di net.

Teknik *passing* bawah adalah teknik penerimaan bola dengan menggunakan kedua tangan, yaitu perkenaan bola pada kedua lengan bawah yang bertujuan untuk mengoperkan bola kepada teman

seregunya untuk dimainkan di lapangan sendiri atau sebagai awal untuk melakukan serangan. Teknik *passing* bawah merupakan satu-satunya cara untuk menerima servis yang sulit atau serangan lawan, karena dengan *passing* bawah setiap tim atau regu masih memilih kesempatan mengarahkan bola sesuai kehendaknya dalam M. Maryanto, Sunardi, Agus Margono, (1994: 201).

Menurut Aip Syarifuddin (1992/1993:189) *passing* bawah adalah mengambil bola yang berada di bawah badan atau bola dari bawah dan biasanya dilakukan dengan kedua lengan bagian bawah (dari sikut sampai pergelangan tangan yang dirapatkan), baik untuk dioperkan kepada kawan, maupun langsung ke lapangan lawan melalui atas jaring. Selain itu, *passing* bawah yaitu salah satu macam bentuk *passing* yang berfungsi untuk mengangkat bola rendah di bawah dada dan menggunakan kedua lengan bawah. *Passing* bawah biasanya digunakan untuk menerima servis, untuk menerima *smash* dari lawan dan mengambil bola apabila bola rendah. *Passing* bawah merupakan cara yang paling tepat untuk meredam bola yang keras, sehingga bola dapat dimainkan kepada teman seregu dan untuk memulai serangan. Dengan kata lain, *passing* bawah merupakan teknik dalam permainan bolavoli yang mempunyai fungsi sebagai pertahanan terhadap serangan *smash* dan untuk menerima servis dari lawan sehingga dengan memakai *passing* bawah, bola dapat diarahkan sesuai dengan arah yang dikehendaki.

Menurut Suharno HP (1979: 17) ada beberapa tahap dalam melakukan passing bawah, yaitu:

1) Sikap permulaan

Ambil posisi sikap siap normal yaitu posisi berdiri dengan posisi salah satu kaki berada di depan kaki yang lain. Lutut ditekuk, badan agak condong sedikit kedepan dengan tangan siap berada di depan badan. Pada saat tangan akan dikenakan pada bola, segera tangan dan juga lengan diturunkan juga serta tangan dan lengan dalam keadaan terjulur kebawah depan lurus. Siku tidak boleh ditekuk, kedua lengan merupakan papan pemukul yang selalu lurus keadaannya.



Gambar 1. Sikap tangan pemukul pada passing bawah.
Sumber : Suharno HP (1979: 17)

2) Sikap saat perkenaan

Pada saat akan mengenakan bola sikap tubuh harus dalam keadaan siap terhadap bola, begitu bola berada pada jarak yang tepat maka segeralah ayunkan lengan yang telah lurus kearah bola, usahakan perkenaan bola tepat di bagian proximal dari pergelangan tangan agar pantulan bola akan melambung dengan sudut pantul 90%. Sehingga bola akan mudah diterima oleh teman satu timnya.



Gambar 2. Sikap saat perkenaan bola passing bawah.
Sumber : Suharno HP (1979: 17)

3) Sikap akhir

Setelah bola berhasil di pass bawah maka segera diikuti pengambilan sikap siap normal kembali dengan tujuan agar dapat menyesuaikan diri dengan keadaan.

Berdasarkan pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa *passing* bawah adalah *passing* dengan menggunakan kedua lengan bawah untuk mengangkat bola rendah dan untuk mengoperkan bola yang dimainkan kepada teman seregunya.

Menurut G.Durrwachter (1986 :54) kesalahan yang paling sering terjadi saat melakukan *passing* bawah sebagai berikut :

- 1) Bola di pukul ke atas dengan gerakan lengan terayun.
- 2) Lengan bengkok karena siku ditekuk. Lengan bawah terlalu renggang. Tubuh atas membungkuk ke depan, punggung melengkung.
- 3) Lengan sudah dirapatkan dalam sikap siaga.
- 4) Start dengan sikap tubuh tegak dan lengan tergantung ke bawah, dengan sikap kaki dirapatkan atau mengangkang terlalu lebar.

3. Hakikat Bentuk Bermain 3 Lawan 3

Menurut Yudha M. Saputra (2001: 6) dalam Resha Rafsanjani Prihawan (2009: 24) bermain adalah kegiatan yang menyenangkan, dan melalui aspek fisik, mental-emosional. Begitu juga menurut Sukintaka (1992: 76) bermain merupakan suatu bentuk kegiatan yang sangat disenangi oleh anak. Karena rasa senang inilah akan terbentuk suatu situasi yang dapat digunakan sebagai wahana untuk mencapai tujuan berlatih melatih. Bermain dapat dilakukan siapa saja dan kapanpun, menurut Sukintaka (1992: 1) bermain telah menjadi kenyataan merupakan gejala yang menyebar luas

dalam macam-macam kalangan masyarakat. Baik golongan anak-anak, remaja, orang dewasa, laki-laki maupun perempuan. Jadi bermain itu tidak terbatas oleh umur dan status sosialnya. Pada anak SMA, rasa senang akibat bermain merupakan modal utama untuk menimbulkan situasi yang menyenangkan dalam melaksanakan kegiatan ekstrakurikuler.

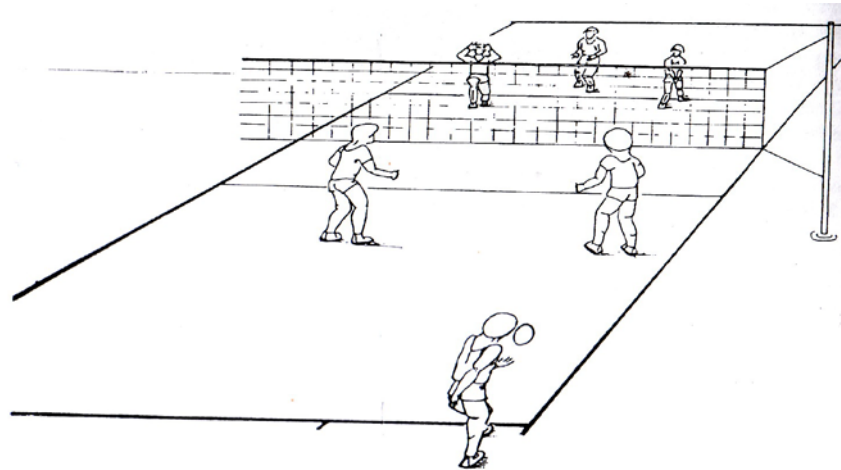
Menurut Mochamad Moeslim dalam Resha Rafsanjani Prihawan (2009: 24) bermain merupakan unsur paling penting dalam kehidupan anak-anak setiap harinya. Anak akan merasa senang karena dapat bermain. Adanya hasrat dan keinginan untuk bergerak menyebabkan anak merasa sedih apabila tidak bisa bergerak. Dalam lingkungan jam pelajaran sekolah ataupun lingkungan di luar jam pelajaran (ekstrakurikuler) anak-anak akan tetap bermain, karena di sana banyak teman-teman yang sebaya dan memungkinkan untuk mereka bermain kelompok, karena aktifitas bermain dapat dikelompokkan berdasarkan jumlah pemain. Menurut Sukintaka (1992: 87-88) bermain dapat dibagi menjadi:

- a. Bermain sendiri yaitu merupakan permainan yang dilakukan oleh anak benar-benar tanpa teman bermain atau lawan bermain. Permainan ini bisa dilakukan oleh anak pada kelompok umur anak pra sekolah ke bawah. Contohnya permainan berjulan, mobil-mobilan atau boneka-bonekaan.
- b. Bermain bersama yaitu merupakan permainan yang dilakukan dua orang anak atau lebih. Pada permainan ini tidak ada anak sebagai lawan. Biasanya permainan bersama ini dimainkan oleh anak-anak pra sekolah sampai umur 10 tahun. Pada permainan ini biasanya ada pembagian tugas peranan. Contohnya bermain menjala ikan.
- c. Bermain tunggal yaitu pada waktu bermain ada lawan bermain, dan keduanya berusaha untuk memenangkan permainan dengan pencapaian angka atau nilai yang sudah ditentukan. Contohnya pada permainan tenis meja, bulutangkis.

- d. Bermain beregu yaitu bermain yang masing-masing memiliki teman dan tiap regu tersebut berusaha untuk memenangkan permainan dengan pencapaian angka yang sudah ditentukan. Contohnya pada permainan bolavoli, sepakbola.

Jadi bermain itu tidak hanya melibatkan satu orang saja tetapi sekelompok orang yang mempunyai satu tujuan, terutama pada siswa yang mengikuti ekstrakurikuler di SMA Negeri 8 Yogyakarta, misalnya ekstrakurikuler bolavoli. Ekstrakurikuler bolavoli merupakan cabang olahraga beregu yang memiliki karakteristik permainan. Bolavoli mengandung unsur-unsur yang ada di dalamnya, untuk bisa bermain bolavoli diharuskan dapat menguasai teknik-teknik dasar bermain seperti teknik dasar *passing* atas dan *passing* bawah dalam M. Maryanto, Sunardi, Agus Margono, (1994: 82).

Bermain dalam kegiatan ekstrakurikuler bolavoli sangat kompleks dan beragam bentuknya. Bentuk bermain yang akan diberikan dalam ekstrakurikuler di SMA Negeri 8 Yogyakarta yaitu bermain 3 lawan 3 yang merupakan bentuk bermain sederhana dengan peraturan yang disesuaikan dengan peraturan bolavoli dengan jumlah pemain setiap regunya berjumlah 3 siswa. Lapangan permainan yang digunakan dalam bermain berbentuk persegi panjang dengan ukuran 18 x 9 meter dan tinggi net 2,24 meter untuk putri dan 2,43 m untuk putra. Persyaratan yang digunakan dalam permainan ini yaitu bermain dengan menggunakan teknik *passing* bawah dengan 3 kali sentuhan dan maksimal 3 kali sentuhan seperti bermain biasa. Tetapi fokus latihannya lebih di teknik *passing* bawah.



Gambar 3. Bermain bola voli kecil-kecilan.

Sumber : Theo Kleinmann dan Dieter Kruber (1984: 157).

4. Hakikat Ektrakurikuler

Depdiknas (2004) dalam Tri Ani Hastuti (2008: 63) ektrakurikuler merupakan program sekolah, berupa kegiatan siswa yang bertujuan memperdalam dan memperluas pengetahuan siswa, optimasi pelajaran yang terkait, menyalurkan bakat dan minat, kemampuan dan keterampilan serta untuk lebih memantapkan kepribadian siswa. Tujuan ini mengandung makna bahwa kegiatan ektrakurikuler berkaitan erat dengan proses belajar mengajar.

Rumusan tentang pengertian ektrakurikuler juga terdapat dalam SK Drijen Dikdasmen Nomor 226/C/Kep 1992 dalam Tri Ani Hastuti (2008: 64) yang menyatakan bahwa ektrakurikuler adalah kegiatan di luar jam pelajaran biasa dan pada waktu libur sekolah yang dilakukan baik di sekolah maupun di luar sekolah, dengan tujuan untuk memperdalam pengetahuan

siswa, mengenal hubungan antara berbagai pelajaran, menyalurkan bakat dan minat, serta melengkapi upaya pembinaan manusia seutuhnya.

Ekstrakurikuler adalah olahraga yang dilakukan di luar jam tatap muka, dilaksanakan untuk memperluas wawasan atau kemampuan, meningkatkan nilai pengetahuan dan kemampuan olahraga. (Depdikbud,1994:4)

Program ekstrakurikuler diperuntukan bagi siswa yang ingin mengembangkan bakat dan kegemarannya dalam cabang olahraga sehingga dapat meningkatkan kualitas dan prestasi serta lebih membiasakan hidup sehat. Dalam GBPP Pendidikan Jasmani (Depdikbud, 1994:4) bahwa kegiatan ekstrakurikuler secara menyeluruh mempunyai tujuan pokok :

- a. Memperdalam dan memperluas pengetahuan siswa.
- b. Mengetahui hubungan antara berbagai mata pelajaran.
- c. Menyalurkan minat dan bakat.
- d. Melengkapi upaya pembinaan manusia seutuhnya.

Menurut Depdikbud (1994 :7) tujuan ekstrakurikuler Meningkatkan dan memantapkan pengetahuan siswa, Mengembangkan bakat, dan mengenal hubungan antara mata pelajaran dengan kehidupan bermasyarakat. Dari keterangan di atas maka dapat diambil kesimpulan bahwa tujuan diadakan kegiatan ekstrakurikuler yaitu siswa memperoleh tambahan ilmu pengetahuan dan peningkatan kemampuan baik ranah kognitif maupun afektif. Melihat tujuan tersebut maka jelas sekolah memupuk kegemaran dan bakat siswa agar mereka mempunyai kesempatan

untuk mengembangkan bakat dan meningkatkan keterampilan dan kecerdasan jasmani. Adapun manfaat kegiatan ekstrakurikuler sebagai berikut Muhammad Agus Salim (2011 :22) :

- a. Pembinaan prestasi siswa.
- b. Mendukung dan membina olahraga siswa
- c. Menunjang tercapainya tujuan pendidikan jasmani dan kesehatan di sekolah
- d. Menambah tingginya fisik dan psikologi siswa.

Ekstrakurikuler adalah salah satu cara yang dapat ditempuh untuk memahami lebih luas arti penting teknik dasar permainan bola voli untuk meningkatkan prestasi, namun tidak hanya siswa yang berupaya meningkatkan prestasi, seorang guru pembina ekstrakurikuler pun harus membantu agar siswa dapat memiliki ketrampilan dan kemampuan sehingga dapat meningkatkan prestasi.

5. Ekstrakurikuler di SMA Negeri 8 Yogyakarta

Ekstrakurikuler di SMA Negeri 8 Yogyakarta sangatlah beragam, salah satunya adalah ekstrakurikuler bola voli. Ekstrakurikuler bola voli ini cukup di gemari oleh sebagian besar siswa. Jadwal pelaksanaan ekstrakurikuler bola voli yaitu setiap hari jumat pukul 15.00 sampai pukul 17.00 yang dilaksanakan di lapangan voli SMA Negeri 8 Yogyakarta. Pelaksanaan Ekstrakurikuler didampingi oleh 1 pelatih dengan Jumlah siswa sebanyak 12 putra dan 12 putri .Dalam menentukan pilihan

ekstrakurikuler biasanya remaja dilandasi oleh rasa tertarik dan keingintahuan tentang olahraga yang diikutinya tersebut.

B. Penelitian yang Relevan

Penelitian yang relevan dengan penelitian ini dilakukan oleh Nur Afni Suprihatin (2008) yang berjudul “Perbedaan Pengaruh Pendekatan Berlatih dan Bermain Terhadap Kemampuan *Passing* Bawah Bolavoli Pada Siswa Putri Kelas VIII SMP Negeri Boyolali Tahun Pelajaran 2007/2008.”

Berdasarkan hasil penelitian, disimpulkan bahwa ada pengaruh pendekatan pembelajaran berlatih terhadap kemampuan *passing* bawah bolavoli pada siswa putri kelas VIII SMP Negeri Boyolali Tahun Pelajaran 2007/2008. Dengan nilai perhitungan hasil tes awal dan tes akhir diperoleh nilai t hit sebesar 4.830 dan t tabel sebesar 1.75 dengan taraf signifikan 5%. Ada pengaruh pendekatan pembelajaran bermain terhadap kemampuan *passing* bawah bolavoli pada siswa putri kelas VIII SMP Negeri Boyolali Tahun Pelajaran 2007/2008. Dengan nilai perhitungan hasil tes awal dan tes akhir diperoleh nilai t hit sebesar 9.820 dan t tabel 1.75 dengan taraf signifikan 5%. Dan pendekatan pembelajaran bermain lebih baik pengaruhnya terhadap kemampuan *passing* bawah bolavoli pada siswa putri kelas VIII SMP Negeri Boyolali Tahun Pelajaran 2007/2008. kelompok 2 (K2) (kelompok yang mendapat perlakuan pendekatan pembelajaran bermain) memiliki persentase kemampuan *passing* bawah bolavoli lebih besar dari pada kelompok 1 (K1) (kelompok yang mendapat perlakuan pendekatan pembelajaran berlatih).

Kelompok 2 (K2) memiliki peningkatan sebesar 30.8932%, sedangkan kelompok 1 (K1) 3.2258%.

Penelitian relevan yang kedua yang dilakukan oleh Wisma Nugraheni yang berjudul “Peningkatan Kemampuan Teknik Dasar *Passing* Permainan Bolavoli Dengan Bentuk Bermain Pada Siswa Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Di Smp Negeri 14 Yogyakarta”. Hasil *uji-t* pada peningkatan kemampuan *passing* atas diperoleh *t* hitung sebesar 3,160 lebih besar dari *t* tabel sebesar 1,714 dengan tingkat signifikansi sebesar 0.004. Ini berarti terdapat peningkatan yang signifikan teknik dasar *passing* atas permainan bolavoli dengan pemberian bentuk bermain pada siswa yang mengikuti ekstrakurikuler di SMP Negeri 14 Yogyakarta. Besarnya peningkatan dari latihan bentuk bermain sebesar 31,19% dari selisih rerata pre test dengan post test adalah 5.20, kenaikan prosentasi dengan cara selisih rerata dibagi rerata pre test dikalikan 100%. Hasil *uji-t* pada peningkatan kemampuan *passing* bawah diperoleh *t* hitung sebesar 4,874 lebih besar dari *t* tabel sebesar 1,874 dengan tingkat signifikansi sebesar 0.000. Ini berarti terdapat peningkatan yang signifikan teknik dasar *passing* bawah permainan bolavoli dengan pemberian bentuk bermain pada siswa yang mengikuti ekstrakurikuler di SMP Negeri 14 Yogyakarta. Besarnya peningkatan kemampuan teknik *passing* bawah permainan bolavoli sebesar 53,96% dari selisih rerata pre test dengan post test adalah 4.16, kenaikan prosentasi dengan cara selisih rerata dibagi rerata pre test dikalikan 100%.

C. Kerangka Berpikir

Berdasarkan tinjauan pustaka yang telah dikemukakan di atas dapat diajukan kerangka pemikiran sebagai berikut:

Pada dasarnya siswa di sekolah menengah atas sangat senang dengan olahraga. Sedangkan permainan bolavoli termasuk di dalamnya. Olahraga permainan bolavoli dapat di lakukan oleh semua kalangan khususnya baik dikenalkan pada siswa sekolah menengah atas. Permainan bolavoli merupakan materi pokok yang tercantum dalam kurikulum pendidikan jasmani dan kesehatan sekolah menengah atas. Karena sebagai materi pokok dan materi pilihan maka teknik dasar permainan bolavoli itu harus diajarkan kepada siswa. Sesuai dengan karakteristik siswa sekolah menengah atas yang masih menyukai bermain atau jenis permainan, maka dari itu untuk meningkatkan kemampuan teknik dasar permainan bolavoli pada siswa yang mengikuti ekstrakurikuler di sekolah menengah atas diberikan bentuk bermain.

Untuk mengetahui perbedaan subyek yang diberikan perlakuan dalam bentuk bermain maka perlu adanya evaluasi dengan cara melakukan pengukuran dengan menggunakan *Brumbach forearms pass-wall-volley test*.

D. Hipotesa

Berdasarkan kajian teori, kerangka berfikir dan penelitian yang relevan maka hipotesis yang dapat diajukan peneliti adalah : Hipotesis alternatif (Ha) Mengatakan bahwa terdapat ada peningkatan kemampuan *passing* bawah dengan bentuk bermain 3 lawan 3 pada siswa yang mengikuti ekstrakurikuler SMA Negeri 8 Yogyakarta.

BAB III **METODE PENELITIAN**

A. Desain Penelitian

Penelitian ini adalah penelitian eksperimen semu. Penelitian eksperimen semu merupakan penelitian yang dimaksudkan untuk mengetahui ada tidaknya akibat dari “sesuatu” yang dikenakan pada subjek selidik (Suharsimi, 2006 : 207). Desain penelitian yang digunakan adalah dengan bentuk *One Group Pre-test and Post-test Design*, yaitu eksperimen yang dilaksanakan pada satu kelompok saja tanpa kelompok pembanding (Suharsimi, 2005 : 212). Desain ini dapat digambarkan sebagai berikut :

$$O_1 \rightarrow X \rightarrow O_2$$

Keterangan :

O_1 : *Pretest*

O_2 : *Posttest*

X : *Treatment* / perlakuan

Dalam penelitian ini tes dilakukan sebanyak dua kali yaitu sebelum dan sesudah *treatment*. Perbedaan antara *pre-test* dan *post-test* ini diasumsikan merupakan efek dari *treatment* atau eksperimen. Sehingga hasil dari perlakuan diharapkan dapat diketahui lebih akurat, karena terdapat perbandingan antara keadaan sebelum dan sesudah diberi perlakuan. Perlakuan yang diberikan dalam penelitian ini adalah dengan bentuk bermain 3 lawan 3. Perlakuan dilaksanakan tiga kali per minggu yaitu senin, rabu, dan jumat sore dengan waktu tatap muka 90 menit.

B. Definisi Operasional Variabel

Berdasarkan pada perumusan dan batasan masalah seperti yang telah ditetapkan, maka dalam penelitian ini terdapat 2 variabel yaitu *passing* bawah dan bentuk bermain 3 lawan 3.

Adapun definisi operasionalnya sebagai berikut:

1. Definisi *Passing* Bawah.

Pasing bawah adalah *Passing* dengan menggunakan kedua lengan bawah untuk mengangkat bola rendah dan untuk mengoperkan bolavoli yang dimainkan kepada teman seregunya. Teknik ini digunakan untuk menerima servis, menerima spike, memukul bola setinggi pinggang ke bawah dan memukul bolavoli yang memantul dari net. *Passing* bawah merupakan awal dari sebuah penyerangan dalam permainan bolavoli. Tes *Passing* bawah ini menggunakan ***Brumbach forearms pass-wall-volley test***.

2. Bentuk Bermain 3 lawan 3

Bermain 3 lawan 3 merupakan bentuk bermain sederhana dengan peraturan yang disesuaikan dengan peraturan bolavoli dengan jumlah pemain setiap regunya berjumlah 3 orang. Persyaratan yang digunakan dalam permainan ini yaitu bermain dengan menggunakan teknik *passing* bawah dengan 3 kali sentuhan dan maksimal 3 kali sentuhan seperti bermain biasa. Tetapi fokus latihannya lebih di teknik *passing* bawah.

C. Populasi dan Sampel Penelitian

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas : objek atau subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan

oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya (Sugiono, 2006 : 117). Sedangkan sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh Siswa SMA Negeri 8 Yogyakarta yang mengikuti ekstrakurikuler bolavoli yang berjumlah 24 orang. Sehingga penelitian ini merupakan penelitian populasi karena menggunakan seluruh populasi yang ada, tanpa ada pengambilan sampel.

D. Waktu dan Tempat Penelitian

Penelitian dilakukan dari tanggal 23 Maret - 08 Mei 2015. Tempat penelitian dilaksanakan di SMA Negeri 8 Yogyakarta setiap hari Senin, Rabu, dan Jumat dari jam 15.30 - 17.00 WIB.

E. Instrumen Penelitian dan Teknik Pengumpulan Data

1. Instrumen Penelitian

Suharsimi Arikunto (2006 : 160), instrumen penelitian adalah alat atau fasilitas yang digunakan peneliti dalam pengumpulan data agar pekerjaannya lebih mudah dan lebih baik. Instrumen dalam penelitian ini adalah menggunakan tes, tes yang digunakan yaitu ***Brumbach forearms pass-wall-volley test***. Ukuran untuk ***Brumbach forearms pass-wall-volley test*** adalah dinding tembok yang rata dan halus yang berukuran lebar 1,52 m, garis tebal 2,54 cm, dan setinggi 2,44 m dari lantai .

Adapun petunjuk instrumen dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

a. Tes

Karena penelitian ini adalah mengukur kemampuan *passing* bawah dalam permainan bolavoli, maka instrumen tes pengukuran yang digunakan untuk pengukuran awal (*pre-test*) maupun pengukuran akhir (*posttest*) untuk *passing* bawah menggunakan instrumen tes pengukuran dari ***Brumbach forearms pass-wall-volley test*** (Richard H.Cox, 1980 : 101-103). Ukuran untuk tes ***Brumbach forearms pass-wall-volley test*** adalah dengan dinding tembok yang rata dan halus yang berukuran lebar 1,52 m, garis tebal 2,54 cm, dan setinggi 2,44 m dari lantai . Tujuan dari tes ini adalah untuk mengukur kemampuan kemampuan dan ketepatan dalam melakukan *passing* bawah dengan memvoli bola ke dinding. ***Brumbach forearms pass-wall-volley test*** ini memiliki reliabilitas test 0.896 dan validitas 0,80 (Richard H.Cox :101-103).

b. Alat

Alat dan perlengkapan yang dipakai yaitu :

- 1) Dinding atau tembok
- 2) Bola voli
- 3) Peluit
- 4) Stopwatch
- 5) Lakban
- 6) Formulir dan alat tulis

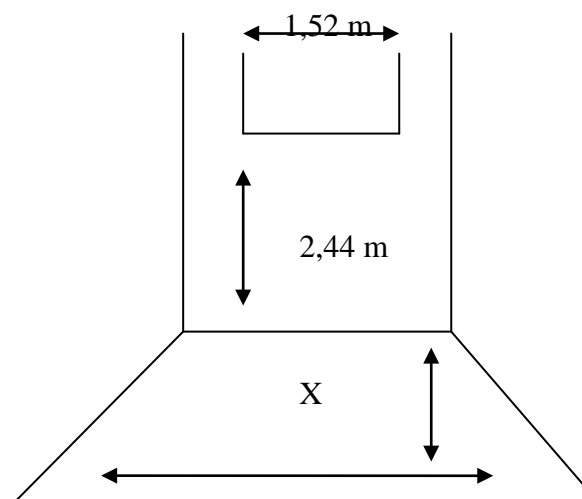
c. Testor

Jumlah testor sebanyak 2 orang yaitu :

- 1) Pengawas 1 orang bertugas mengamati dan mengawasi jatuhnya bola pada petak sasaran.
- 2) Pencatat hasil 1 orang bertugas mencatat hasil yang dicapai oleh siswa.

d. Pelaksanaan tes

Testi berdiri siap sambil menunggu aba-aba dari penguji. Bila ada tanda dari penguji, testi harus segera melaksanakan *passing* bawah kedinding selama 1 menit (bola lambungan pertama tidak dihitung, di hitung mulai dari pantulan kedua menggunakan *passing* bawah, begitu juga ketika di tengah ujian bola mati, maka bola harus segera di ambil dan melanjutkan kembali melakukan *passing* bawah kedinding, di lambung bola tidak di hitung). Testi di beri kesempatan melakukan 3 kali. Score akhir adalah rerata dari dua kali percobaan yang terbaik.



Gambar 4. Tes kemampuan *passing* bawah. ***Brumbach forearms pass-wall-volley test*** (Richard H.Cox, 1980 : 101-103).

2. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini dengan menggunakan tes. Tes yang digunakan dalam penelitian ini adalah ***Brumbach forearms pass-wall-volley test***. Teknik atau cara pengambilan data penelitian dilakukan pada proses kegiatan ekstra kurikuler yang dilaksanakan 3 kali dalam seminggu, yang dilakukan sebanyak 16 kali perlakuan (treatment). Hal ini sesuai yang dikemukakan oleh dr. Tjalie Soegiardo (1991: 25), bahwa proses latihan selama 16 kali sudah dapat dikatakan terlatih, sebab sudah ada perubahan yang menetap.

F. Teknik Analisis Data

Sebelum dilakukan pengujian hipotesis, maka perlu dilakukan uji prasyarat. Pengujian data hasil pengukuran yang berhubungan dengan hasil penelitian bertujuan untuk membantu analisis agar menjadi lebih baik. Untuk itu diperlukan uji prasyarat terlebih dahulu. Uji prasyarat meliputi uji normalitas dan uji homogenitas data.

1. Uji Prasyarat Analisis

a. Uji Normalitas

Uji normalitas tidak lain sebenarnya adalah mengadakan pengujian terhadap normal tidaknya sebaran data yang akan dianalisis. Pengujian dilakukan tergantung variabel yang akan diolah. Uji normalitas dilakukan menggunakan rumus Kai Kuadrat dengan program SPSS 19. Data

dikatakan berdistribusi normal apabila nilai Kai Kuadrat hitung (χ^2_{hitung}) lebih kecil daripada nilai Kai Kuadrat tabel (χ^2_{tabel}) pada taraf signifikansi $\alpha = 0,05$.

b. Uji Homogenitas

Disamping pengujian terhadap penyebaran nilai yang akan dianalisis, perlu uji homogenitas agar yakin bahwa kelompok-kelompok yang membentuk sampel berasal dari populasi yang homogen. Uji homogenitas menggunakan uji F dari data *pretest* dan *posttest* dengan menggunakan bantuan program SPSS 19.

2. Pengujian Hipotesis

Setelah data terkumpul, maka langkah selanjutnya adalah menganalisa data tersebut. Teknik analisis data untuk menganalisis data eksperimen dengan model *pretest posttest design* adalah dengan menggunakan uji-t (*t-test*). Menurut Suharsimi (2005 : 395) rumus uji-t untuk model *pretest posttest design* adalah sebagai berikut :

$$t = \frac{\bar{D}}{\sqrt{\frac{\sum D^2 - \frac{(\sum D)^2}{N}}{N(N-1)}}$$

Dengan keterangan :

t = harga t untuk sampel berkorelasi

\bar{D} = (*difference*), perbedaan antara skor tes awal dengan skor tes akhir untuk setiap individu

D = rerata dari nilai perbedaan (rerata dari D)

D^2 = kuadrat dari D

N = banyaknya subjek penelitian

Untuk mengetahui signifikansi atau ada tidaknya peningkatan kemampuan teknik dasar passing bawah dengan pemberian bentuk bermain sesudah dilakukan tes awal (*pre-test*) dan sebelum dilakukan tes akhir (*post-test*), maka hasil t_{hitung} dikonsultasikan dengan t_{tabel} pada taraf signifikansi 5%. Apabila harga t_{hitung} lebih besar dari t_{tabel} maka terdapat perbedaan yang signifikan (bermakna), dengan demikian hipotesis nol (H_0) ditolak dan hipotesis kerja diterima (H_a).

Untuk menghitung prosentase peningkatan kemampuan teknik passing permainan bolavoli antara tes awal dan tes akhir menggunakan rumus sebagai berikut:

$$\text{Prosentase peningkatan} = \frac{\text{Mean different}}{\text{Mean pretest}} \times 100\%$$

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Data Penelitian

Data yang dikumpulkan dan dianalisis adalah data hasil tes *passing* bawah yang diperoleh dari subjek penelitian. Untuk dapat mengetahui peningkatan kemampuan teknik dasar *passing* bawah permainan bolavoli dengan bentuk bermain 3 lawan 3 pada siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bolavoli di SMA Negeri 8 Yogyakarta. akan diuji sesuai dengan hipotesis penelitian. Adapun data yang akan diuji adalah: Apakah ada peningkatan kemampuan teknik dasar *passing* bawah dengan bentuk bermain 3 lawan 3 pada siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bolavoli di SMA Negeri 8 Yogyakarta. Pengujian hipotesis dilakukan dengan mencari perbedaan antara data *pre test* dengan data *post test* pada kemampuan teknik *passing* bawah. Berikut hasil analisis deskriptif data penelitian yang dapat disajikan:

1. Pre-Test

Deskripsi data *pre-test* didasarkan pada data yang diperoleh dari hasil tes pengukuran pada saat *pre test*. Hasil analisis deskriptif data *pre-test* adalah sebagai berikut.

a. Pre-Test Passing Bawah

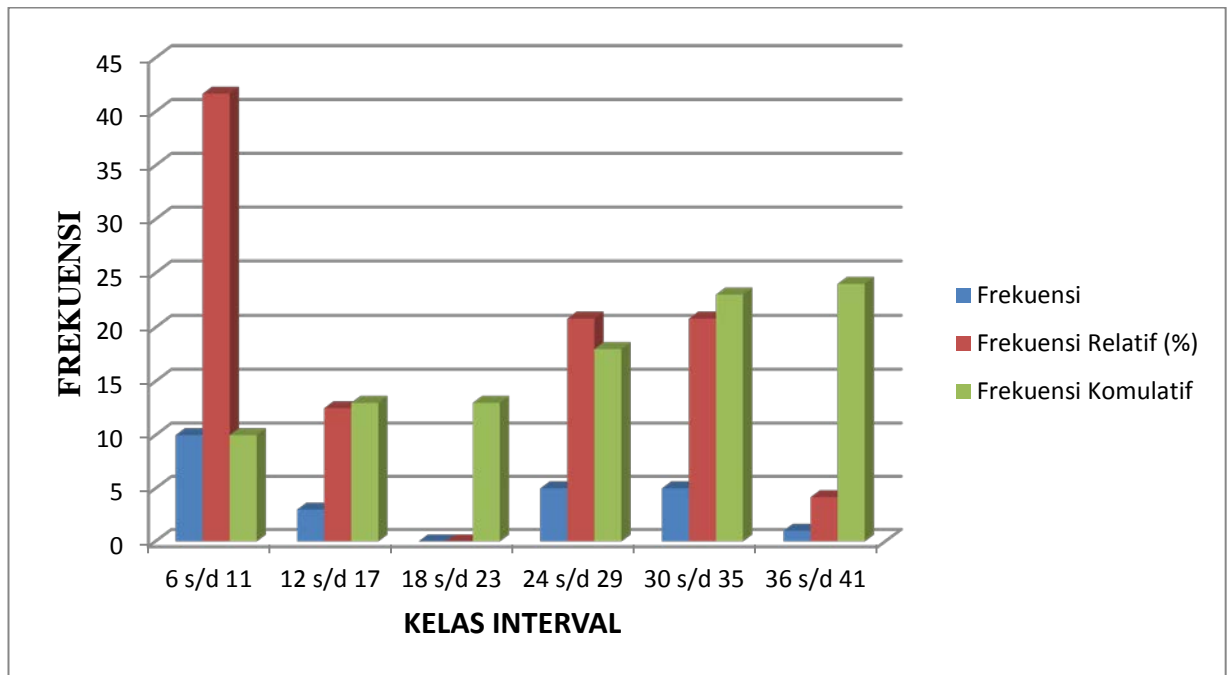
Hasil analisis deskriptif data *pr- test passing* bawah merupakan data kemampuan *passing* bawah yang diambil sebelum responden diberi perlakuan latihan dalam bentuk bermain 3 lawan 3. Analisis deskriptif memperoleh nilai maksimum sebesar 41, *minimum* 6, *mean* 18,8, *median* 14, *modus* 26 dan *nilai standar deviasi* sebesar 11,5569 .

Selanjutnya data disajikan dalam distribusi frekuensi (Sudjana, 2002: 47) dengan urutan mencari banyaknya kelas = $1 + 3,3 \log N$, rentang = nilai maksimum – nilai minimum, panjang kelas = rentang / banyak kelas interval. Rentang = $41 - 6 = 35$

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Data *Pre-Test Passing* Bawah

Kelas Interval	Frekuensi	Frekuensi Relatif	Frekuensi Komulatif
6 s/d 11	10	41,67%	10
12 s/d 17	3	12,5%	13
18 s/d 23	0	0,00%	13
24 s/d 29	5	20,83%	18
30 s/d 35	5	20,83%	23
36 s/d 41	1	4,17%	24
Jumlah	24	100.00%	24

Berikut histogram data *pre test passing* bawah:



Gambar 5. Histogram Data *Pre Test Passing* Bawah

Dari tabel dan histogram di atas diperoleh 10 siswa (41,67%) terletak pada interval 6 s/d 11, 3 siswa (12,5 %) terletak pada interval 12 s/d 17, tidak ada siswa (0,00%) terletak pada interval 18 s/d 23, 5 siswa (20,83%) terletak pada interval 24 s/d 29, 5 siswa (20,83%) terletak pada interval 30 s/d 35, 1 siswa (4,17%) terletak pada interval 36 s/d 41.

2. *Post-Test*

Deskripsi data *post-test* didasarkan pada data yang diperoleh dari hasil tes pengukuran pada saat *post-test*. Data *post-test* terdiri dari dua kelompok data juga, yaitu data *post-test* kemampuan *passing* bawah.

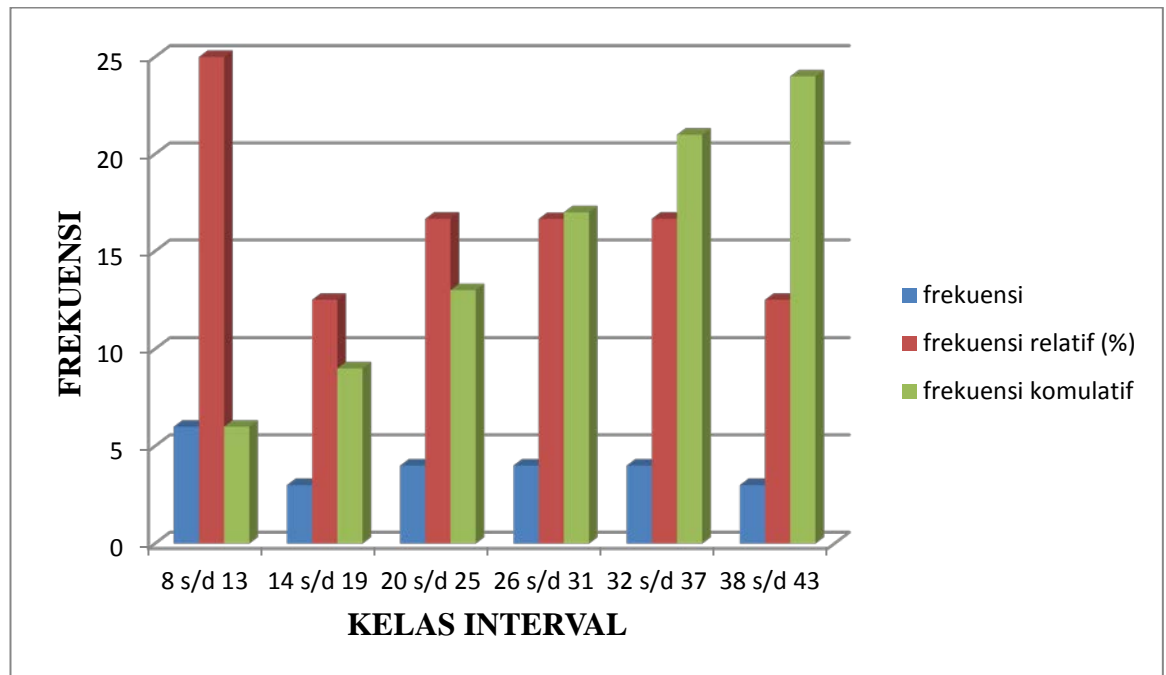
a. *Post-Test Passing Bawah*

Hasil analisis deskriptif data *post-test passing* bawah merupakan data *post test* kemampuan *passing* bawah setelah dikenakan perlakuan latihan menggunakan metode bermain 3 lawan 3. Analisis deskriptif memperoleh nilai maksimum sebesar 43, minimum 8, *mean* 24,083, *median* 24,5, *modus* 12 dan *nilai standar deviasi* sebesar 10,31. Selanjutnya data disajikan dalam distribusi frekuensi (Sudjana, 2002: 47) dengan urutan mencari banyaknya kelas = $1 + 3,3 \log N$, rentang = nilai maksimum – nilai minimum + 1, panjang kelas = rentang / banyak kelas interval. $43-8 = 35$

Tabel 2. Distribusi Frekuensi *Post-Test Passing* bawah

Kelas Interval	Frekuensi	Frekuensi Relatif	Frekuensi Komulatif
8 s/d 13	6	25.00%	6
14 sd 19	3	12,50%	9
20 s/d 25	4	16,67%	13
26 s/d 31	4	16.66%	17
32 s/d 37	4	16,67%	21
38 s/d 43	3	12,50%	24
Jumlah	24	100.00%	

Berikut histogram data *post test passing* bawah:



Gambar 6. Histogram Data *Post Test Passing* Bawah

Dari tabel dan histogram di atas diperoleh 6 siswa (25.00%) terletak pada interval 8 s/d 13, 3 siswa (12,50%) terletak pada interval 14 sd 19, 4 siswa (16,67%) terletak pada interval 20 s/d 25, 4 siswa (16.66%) terletak pada interval 26 s/d 31, 4 siswa (16,67%) terletak pada interval 32 s/d 37, 3 siswa (12,50%) terletak pada interval 38 s/d 43.

B. Uji Prasyarat

Sebelum dilakukan analisis data, akan dilakukan uji prasyarat analisis data yang meliputi uji normalitas dan uji homogenitas. Hasil uji prasyarat analisis disajikan berikut ini:

1. Uji Normalitas

Uji normalitas di ujikan pada masing-masing data penelitian yaitu hasil *pre-test passing* bawah, *post-test passing* bawah. Uji normalitas dilakukan menggunakan rumus Kai Kuadrat dengan program SPSS 19. Data dikatakan berdistribusi normal apabila nilai Kai Kuadrat hitung (χ^2_{hitung}) lebih kecil daripada nilai Kai Kuadrat tabel (χ^2_{tabel}) pada taraf signifikansi $\alpha = 0,05$.

Hasil uji normalitas untuk masing-masing data penelitian dapat adalah sebagai berikut:

Tabel 3. Rangkuman Hasil Uji Normalitas *Pre-Test*

Variabel	db	χ^2_{hitung}	χ^2_{tabel}	p	Ket
<i>Pre-Test Passing</i> bawah	13	7,500	22,36	0,875	Normal

Hasil uji normalitas variabel penelitian, diketahui semua data penelitian pada saat *pre-test* mempunyai nilai χ^2 hitung lebih kecil dari χ^2 tabel dan nilai signifikansi lebih besar dari 0,05 pada ($p < 0,05$), sehingga dapat disimpulkan bahwa semua variabel penelitian berdistribusi normal.

Tabel 4. Rangkuman Hasil Uji Normalitas *Post-Test*

Variabel	db	χ^2_{hitung}	χ^2_{tabel}	p	Ket
<i>Post-Test Passing</i> Bawah	18	4,500	28,86	0,999	Normal

Hasil uji normalitas variabel penelitian, diketahui semua data penelitian pada saat *post test* mempunyai nilai χ^2 hitung lebih kecil dari

χ^2 tabel dan nilai signifikansi lebih besar dari 0,05 pada ($p < 0,05$), sehingga dapat disimpulkan bahwa semua variabel penelitian berdistribusi normal.

2. Uji Homogenitas

Uji homogenitas dilakukan untuk mengetahui kesamaan variansi, atau untuk menguji bahwa data yang diperoleh berasal dari populasi yang homogen. Kriteria pengambilan keputusan diterima apabila nilai nilai $p > 0,05$. Hasil uji homogenitas adalah sebagai berikut:

Tabel 5. Rangkuman Hasil Uji Homogenitas

Kelompok	F hitung	P	Keterangan
<i>Passing Bawah</i>	2,560	0,097	Homogen

Hasil uji homogenitas variabel penelitian diketahui F hitung *passing bawah* 2,560, sedangkan nilai signifikansi lebih besar dari 0,05 yaitu p *passing bawah* 0,097, maka dapat disimpulkan bahwa data dalam penelitian ini adalah homogen.

C. Penghitungan Validitas dan Reliabilitas

1. Validitas

Cox (1997) dalam Cox Richrd H.1980 : 120 melaporkan koefisien validitasnya.80 dengan keterampilan *passing* dalam situasi permainan sebagai kriteria.

2. Reliabilitas

Borrevik (1969) dalam cox Richard H. 1980:102 melaporkan bahwa reliabilitas setinggi. 896.

D. Hasil Analisis Data

Analisis data dilakukan dengan uji-t pada masing-masing kelompok data, baik kelompok A maupun kelompok B. Hasil analisis dikatakan signifikan apabila t hitung $>$ dari t tabel dengan $db=(n-1)$ pada taraf signifikansi $\alpha = 0,05$.

Perbedaan *Pre-Test* dan *Post-Test* Kemampuan *Passing* Bawah

Untuk mengetahui peningkatan teknik dasar *passing* bawah permainan bolavoli dengan pemberian bentuk bermain pada siswa yang mengikuti ekstrakurikuler di SMA Negeri 8 Yogyakarta, diuji dengan mencari perbedaan kemampuan *passing* bawah sebelum dan sesudah diberikan perlakuan dengan pemberian bentuk bermain. Hasil uji-t ditunjukkan pada tabel berikut.

Tabel 6. Rangkuman Hasil Uji-t Kemampuan *Passing* Bawah

Kelompok	Rata-rata	t hitung	t tabel	P
<i>Pre-test</i>	18,79	7,944	2,500	0,000
<i>Post-test</i>	24,08			

Hasil uji-t diperoleh nilai t hitung sebesar 7,944 yang diperoleh dari hasil perhitungan mutlak *Paired Samples Test* dan nilai t tabel sebesar 2,500 dengan tingkat signifikansi hubungan sebesar 0,000, artinya signifikan pada level 0.01. Hasil *Mean* dari perhitungan *Paired Samples Test* di peroleh –

5,29. Hasil *Mean* tersebut bernilai negatif dengan demikian, terjadi peningkatan dasar gerak passing bawah dari tes awal ke tes akhir.

Berdasarkan tabel di atas dapat diketahui bahwa nilai rata-rata *pre test* kemampuan *passing* bawah bolavoli sebelum diberi perlakuan dengan pemberian bentuk bermain adalah sebesar 18,79, sedangkan nilai rata-rata setelah diberi perlakuan adalah sebesar 24,04. Hasil ini menunjukkan latihan dengan pemberian bentuk bermain mempunyai peningkatan. Besarnya peningkatan dengan pemberian latihan bentuk bermain sebagai berikut:

Tabel 7. Peningkatan Kemampuan *Passing* Bawah

Kelompok	Mean	Mean Deferen	Kenaikan Persentase
<i>Pre test</i>	18,79	5,29	28,153%
<i>Post test</i>	24,04		

Berdasarkan tabel di atas, selisih rerata *pre test* dengan *post test* adalah 5,29. Dari selisih rerata tersebut dapat diketahui kenaikan persentase dengan cara selisih rerata dibagi rerata *pre test* dikalikan 100%, yaitu sebesar 28,153%. Hal ini mempunyai arti bahwa kemampuan *passing* bawah dengan pemberian latihan bentuk bermain mempunyai peningkatan sebesar 28,153%

E. Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Peningkatan Kemampuan Teknik Dasar *Passing* Bawah dengan Bentuk Bermain 3 lawan 3 pada Siswa yang Mengikuti Ekstrakurikuler Bolavoli di SMA Negeri 8 Yogyakarta. Hasil

penelitian menunjukkan bahwa terdapat peningkatan yang signifikan teknik dasar *passing* bawah dengan bentuk bermain 3 lawan 3 pada siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bolavoli di SMA negeri 8 Yogyakarta. Hal ini dibuktikan dengan nilai t hitung pada uji perbedaan antara *pre test* dengan *post test* pada kemampuan *passing* bawah lebih besar dari t tabel, sehingga keputusan yang dapat diambil adalah terdapat peningkatan kemampuan teknik dasar *passing* bawah permainan bolavoli dengan bentuk bermain 3 lawan 3 pada siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bolavoli di SMA Negeri 8 Yogyakarta.

Pembahasan hasil analisis data untuk mengetahui peningkatan kemampuan teknik dasar *passing* bawah dengan bentuk bermain 3 lawan 3 pada siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bolavoli di SMA Negeri 8 Yogyakarta adalah sebagai berikut:

1. Peningkatan Kemampuan Teknik *Passing* Bawah

Pengujian hipotesis menunjukkan ada peningkatan yang signifikan antara kemampuan *passing* bawah sebelum dan sesudah diberi perlakuan dengan pemberian bentuk bermain 3 lawan 3. Dengan pemberian bentuk bermain 3 lawan 3, dapat meningkatkan kemampuan teknik dasar *passing* bawah permainan bolavoli sebesar 28,153%. Hal ini berdasarkan kenaikan rerata dari sebelum diberi perlakuan dengan sesudah diberi perlakuan bentuk bermain 3 lawan 3.

Menurut Mochamad Moeslim dalam Resha Rafsanjani Prihawan (2009: 24) bermain merupakan unsur paling penting dalam kehidupan

anak-anak setiap harinya. Anak akan merasa senang karena dapat bermain. Adanya hasrat dan keinginan untuk bergerak menyebabkan anak merasa sedih apabila tidak bisa bergerak. Sesuai dengan teori ini, dalam latihan *passing* bawah pun ternyata teori ini benar, bawasannya kemampuan teknik dasar *passing* bawah permainan bolavoli yang diberikan melalui bentuk bermain 3 lawan 3, merangsang siswa untuk aktif bergerak dan melakukan latihan *passing* bawah. Hasilnya, kemampuan *passing* bawah siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bolavoli di SMA Negeri 8 Yogyakarta mengalami peningkatan sebesar 28,153% dari sebelumnya.

Pemberian bentuk bermain 3 lawan 3 ternyata mampu meningkatkan teknik dasar *passing* bawah yang terbukti dari penelitian yang telah dilakukan. Hasil setelah diberikan bentuk bermain 3 lawan 3 ternyata mengalami peningkatan, hal ini terbukti dari hasil tes salah satu siswa sebelum diberikan bentuk bermain, *pre test* dengan skor 6, setelah diberikan perlakuan dalam bentuk bermain mengalami peningkatan dengan skor *post test* 12.

Passing bawah merupakan salah satu teknik yang paling dasar dalam permainan bolavoli, yang bertujuan untuk memberikan operan kepada teman setimnya. Dengan kemampuan teknik *passing* bawah yang baik, maka sebuah tim akan dapat menunjukkan permainan bolavoli yang baik. Kegiatan ekstrakurikuler di sekolah merupakan salah satu wahana untuk menyalurkan minat dan bakat siswa. Berbagai teknik dipelajari dalam latihan agar prestasi dapat diraih. Latihan *passing* bawah dengan

pemberian bentuk bermain 3 lawan 3 dipilih sebagai salah satu metode pembelajaran, dan ternyata latihan tersebut memberikan peningkatan kemampuan *passing* bawah yang signifikan. Dengan bentuk bermain 3 lawan 3, siswa terangsang bergerak aktif karena merasa senang, secara tidak sadar siswa melakukan gerakan-gerakan *passing* bawah dan ternyata setelah beberapa waktu kemampuan teknik *passing* bawah yang dimiliki mengalami peningkatan.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diperoleh dengan analisis data dan pengujian hipotesis, maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut: Terdapat peningkatan yang signifikan dasar *passing* bawah dengan pemberian bentuk bermain 3 lawan 3 pada siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bolavoli di SMA Negeri 8 Yogyakarta Peningkatan *passing* bawah 28,153%. Hasil uji-t diperoleh nilai t hitung sebesar 7,944 yang diperoleh dari hasil perhitungan mutlak *Paired Samples Test* dan nilai t tabel sebesar 2,500 dengan tingkat signifikansi hubungan sebesar 0,000, artinya signifikan pada level 0.01. Dengan hasil T hitung lebih besar dari pada T tabel sehingga hasil hipotesis alternatif (H_a) di terima.

B. Implikasi

Berdasarkan kesimpulan di atas, hasil penelitian ini berimplikasi pada:

1. Meningkatnya kemampuan teknik *passing* bawah menimbulkan kepercayaan diri siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bolavoli di SMA Negeri 8 Yogyakarta, khususnya pada saat melakukan *passing* bawah pada permainan bolavoli.
2. Dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani, diharapkan latihan dengan pemberian bentuk bermain 3 lawan 3 diterapkan, karena dapat meningkatkan kemampuan teknik *passing*.
3. Sebagai bahan pertimbangan bagi pelaku bolavoli (pelatih dan pemain), pada saat latihan *passing* bawah bagi pemula menggunakan pemberian

bentuk bermain 3 lawan 3 karena akan memberikan peningkatan yang signifikan terhadap kemampuan teknik *passing* bawah yang dimilikinya.

C. Keterbatasan Penelitian

Dalam melakukan penelitian terdapat beberapa unsur keterbatasan diantaranya sebagai berikut:

1. Tidak diperhitungkan masalah kondisi fisik dan mental pada waktu dilaksanakan tes.
2. Tidak memperhitungkan masalah waktu dan keadaan tempat pada saat dilaksanakan tes.
3. Latihan di luar kegiatan di sekolah tidak dapat dikontrol oleh peneliti.
4. Saat pengambilan data ternyata masih ada siswa hanya diam menunggu giliran bermain dikarenakan lapangan yang tidak memadai.
5. Program latihan dengan expert judgment Dra. Sri Mawarti, M.Pd. dan Yuyun Ari Wibowo, M.Or.

D. Saran-saran

Dengan mengacu pada hasil penelitian dan keterbatasan-keterbatasan dalam penelitian, peneliti menyarankan:

1. Bagi pelaku bolavoli (pemain dan pelatih) pada saat latihan *passing* bawah bagi anak usia SMA sebaiknya menggunakan latihan bentuk bermain 3 lawan 3 karena akan memberikan peningkatan teknik *passing* bawah yang signifikan.
2. Bagi sekolah, dapat dijadikan pedoman untuk menyusun silabus dan materi pelajaran dalam proses pembelajaran penjas di sekolah.

3. Bagi siswa, dapat dijadikan pegangan untuk melatih kemampuan *passing* bawah dengan latihan dalam bentuk bermain 3 lawan 3, sehingga gerak otomatis *passing* bawah terlatih.

DAFTAR PUSTAKA

- Adang Suherman. (2000). *Dasar-dasar Penjas*. Jakarta: Ditjen Dikdasmen Depdikbud Bagian Proyek Penataran Guru SLTP Setara D-III Tahun 2000.
- Aip Syarifuddin & Muhadi. (1991). *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Jakarta : Depdikbud.
- _____. (1992). *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Jakarta : Depdiknas.
- Barbara L. Viera. (2004). *Bola Voli untuk Pemula*. Jakarta: PT Raja Grafindo Utama.
- Chapin. (2010). <http://www.digilib.petra.ac.id> . [diakses 11 Agustus 2015]
- Depdikbud. (1994). *Pendidikan Jasmani SMU*. Jakarta: Depdikbud
- _____. (1994). *Gpp.pendidikan jsmani SMA*. Jakarta: PT. Rajasa Rasdakarya.
- G.Durrwachter. (1986). *Bola Volley Belajar dan Berlatih Sambil Bermain*. Jakarta: Gramedia.
- M Agus Salim. (2011). "Hubungan Kekuatan Otot Lengan dan Koordinasi Mata-Tangan dengan Keterampilan Passing dalam Permainan Bolavoli Peserta Ekstrakurikuler SMA N 1 Salaman Magelang. Skripsi. Yogyakarta: FIK UNY.
- Marta Dinata. (2004). *Belajar Bolavoli*. Jakarta: Penerbit Cerdas Jaya.
- M. Mariyanto, Sunardi, dan Agus Margono. (1994). *Permainan Besar II (Bolavoli)*. Depdiknas Direktorat Jendral Pendidikan Dasar dan Menengah Bagian Proyek Penataran Guru SD Setara D-III.
- M.Sajoto. (1988). *Pembinaan Kondisi Fisik dalam Olahraga*. Jakarta: Depdikbud Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi Proyek Pengembangan Lembaga Pendidikan Tenaga Kependidikan.
- Muhajir. (2004). *Pedoman Cara-Cara Pembinaan Permainan Bolavoli*. Jakarta: Depdikbud.
- M. Yunus. (1992). *Olahraga Pilihan Bola Voli*. Jakarta: Depdikbud Direktorat Jendral Pendidikan Tinggi.
- Nasution, S. (2008). *Asas-Asas Kurikulum*. Edisi 2 cetakan 8. Jakarta: Bumi Aksara.

- Nur Afni Suprihatin. (2008). "Perbedaan Pengaruh Pendekatan Berlatih dan Bermain Terhadap Kemampuan Passing Bawah Bolavoli Pada siswa Putri Kelas VIII SMP Negeri Boyolali." *Skripsi*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Pranatahadi. (2007). *Pedoman Pelatihan Bolavoli Nasional*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Resha Rafsanjani Prihawan. (2009). "Pengaruh Latihan Model Terpadu Terhadap Keterampilan Menggiring Bola Pada Siswa SSB Angkatan Muda Tridadi (AMTRI) Sleman KU 10-12 Tahun." *Skripsi*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Robbins..(2010).<http://www.digilib.petra.ac.id> .[diakses 11 Agustus 2015]
- Soedarwo, Sunardi, dan Agus Margono. (2000). *Teori dan Praktek Bolavoli Dasar*. Surakarta: UNS Press.
- Sudjana. (2002). *Metoda Statistika*. Bandung: Tarsito
- Sugiyono. (2006). *Statistika Untuk Penelitian*. Bandung: CV Alfabeta.
- Suharno, HP. (1979). *Dasar-Dasar Permainan Bolavoli*. Yogyakarta. IKIP Yogyakarta.
- _____. (1995). *Dasar-Dasar Permainan Bolavoli*. Yogyakarta. IKIP Yogyakarta.
- Suharsimi Arikunto . (2005). *Manajemen Penelitian*. Edisi Revisi. Jakarta: PT Asdi Mahasatya
- _____. (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Edisi Revisi V. Jakarta: Rineka Cipta.
- Sukintaka. (1992). *Teori Bermain Untuk D2 PGSD Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Jakarta: Depdikbud.
- Tim Penyusun Kamus. (1997). *Kamus Besar Bahasa Indonesia Edisi ke-2*. Pusat Pembinaan dan Pengembangan Bahasa Departemen Pendidikan dan Kebudayaan. Jakarta: Balai Pustaka.
- Theo Kleinmann, Dieter Kruber. (1984). *Bola Voli Pembinaan Teknik Taktik dan Kondisi*. Jakarta: PT Gramedia.
- Tjaliek Sugiardo. (1991). *Fisiologi Olahraga*. Yogyakarta: FPOK IKIP Yogyakarta.

- Tri Ani Hastuti. (2008). *Kontribusi Ekstrakurikuler Bola Basket Terhadap Pembibitan Atlet dan Peningkatan Kesegaran Jasmani*. Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia. Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan UNY.
- Wisma Nugraheni. (2009). *“Peningkatan Kemampuan Teknik Dasar Passing Permainan Bolavoli Dengan Bentuk Bermain Pada Siswa Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Di SMP Negeri 14 Yogyakarta.”*Skripsi.Yogyakarta:FIK UNY.

LAMPIRAN

Lampiran 1

Lamp : 1 bendel Proposal penelitian
Hal : Permohonan Ijin Uji Coba Penelitian

Kepada
Yth. Dekan FIK-Universitas Negeri Yogyakarta
Jalan Kolombo No. 1
Yogyakarta

Dengan hormat, disampaikan bahwa untuk keperluan pengambilan data dalam rangka penulisan Tugas Akhir Skripsi, kami mohon Bapak Dekan berkenan membuat surat ijin uji coba penelitian bagi :

Nama Mahasiswa : Nurita Rohmah
Nomor Mahasiswa : 11601244092
Program Studi : PJKR
Judul Skripsi : Peningkatan Kemampuan Teknik Dasar
Passing Bawah Permainan bola voli Dengan
Bentuk Bermain 3 Lawan 3 Pada Siswa yang
mengikuti Ekstrakurikuler di SMA N 8 Yogyakarta
Pelaksanaan pengambilan data :
Waktu : April Maret s/d April
Tempat / objek : SMA N 8 Yogyakarta

Atas perhatiannya diucapkan terima kasih .

Yogyakarta, ... 4 Maret ... 2015

Yang mengajukan,

Nurita Rohmah
NIM. 11601244092

Mengetahui :

Ketua Jurusan POR,

Drs. Amat Komari, M.Si.
NIP. 19620422 199001 1 001

Dosen Pembimbing,

Dra. Sri Mawarti, M.Pd.
NIP. 19590607 198703 2001

Lampiran 2



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
Alamat : Jl. Kolombo No.1 Yogyakarta, Telp.(0274) 513092 psw 255

Nomor : 169/UN.34.16/PP/2015
Lamp. : 1 Eks.
Hal : Permohonan Ijin Penelitian

10 Maret 2015

Yth : Gubernur Provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta
cq. Kepala Biro Administrasi Pembangunan
Setda. Provinsi DIY
Jl. Malioboro, Yogyakarta

Dengan hormat, disampaikan bahwa untuk keperluan penelitian dalam rangka penulisan tugas akhir skripsi, kami mohon berkenan Bapak/Ibu/Saudara untuk memberikan ijin penelitian bagi mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta :

Nama : Nurita Rohmah
NIM : 11601244092
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi (PJKR)

Penelitian akan dilaksanakan pada :

Waktu : Maret s.d April 2015
Tempat/obyek : SMA N 8 Yogyakarta
Judul Skripsi : Peningkatan Kemampuan Teknik Dasar Passing Bawah Permainan Bolavoli Dengan Bentuk Bermain 3 Lawan 3 Pada Siswa Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Di SMA N 8 Yogyakarta

Demikian surat ijin penelitian ini dibuat agar yang berkepentingan maklum, serta dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Dekan,



Dr. Rully Agus Sudarko, M.S.
NIP. 19660824 198601 1 001

Tembusan :

1. Kepala Sekolah SMA N 8 Yogyakarta
2. Kaprodi. POR
3. Pembimbing TAS
4. Mahasiswa ybs.

Lampiran 3



PEMERINTAH DAERAH DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA
SEKRETARIAT DAERAH
Kompleks Kepatihan, Danurejan, Telepon (0274) 562811 - 562814 (Hunting)
YOGYAKARTA 55213

SURAT KETERANGAN / IJIN
070/REG/V/318/3/2015

Membaca Surat : **DEKAN FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN** Nomor : **169/UN.34.16/PP/2015**
Tanggal : **10 MARET 2015** Perihal : **IJIN PENELITIAN/RISET**

- Mengingat :
1. Peraturan Pemerintah Nomor 41 Tahun 2006, tentang Perizinan bagi Perguruan Tinggi Asing, Lembaga Penelitian dan Pengembangan Asing, Badan Usaha Asing dan Orang Asing dalam melakukan Kegiatan Penelitian dan Pengembangan di Indonesia;
 2. Peraturan Menteri Dalam Negeri Nomor 20 Tahun 2011, tentang Pedoman Penelitian dan Pengembangan di Lingkungan Kementerian Dalam Negeri dan Pemerintah Daerah;
 3. Peraturan Gubernur Daerah Istimewa Yogyakarta Nomor 37 Tahun 2008, tentang Rincian Tugas dan Fungsi Satuan Organisasi di Lingkungan Sekretariat Daerah dan Sekretariat Dewan Perwakilan Rakyat Daerah.
 4. Peraturan Gubernur Daerah Istimewa Yogyakarta Nomor 18 Tahun 2009 tentang Pedoman Pelayanan Perizinan, Rekomendasi Pelaksanaan Survei, Penelitian, Pendataan, Pengembangan, Pengkajian, dan Studi Lapangan di Daerah Istimewa Yogyakarta.

DIIJINKAN untuk melakukan kegiatan survei/penelitian/pendataan/pengembangan/pengkajian/studi lapangan kepada:

Nama : **NURITA ROHMAH** NIP/NIM : **11C01244092**
Alamat : **FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN, PJKR, UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA**
Judul : **PENINGKATAN KEMAMPUAN TEKNIK DASAR PASSING BAWAH PERMAINAN BOLAVOLI DENGAN BENTUK BERMAIN 3 LAWAN 3 PADA SISWA YANG MENCIKUTI EKSTRAKULIKULER DI SMA N 8 YOGYAKARTA**
Lokasi : **DINAS PENDIDIKAN, PEMUDA DAN OLAHRAGA DIY**
Waktu : **11 MARET 2015 s/d 11 JUNI 2015**

Dengan Ketentuan

1. Menyerahkan surat keterangan/ijin survei/penelitian/pendataan/pengembangan/pengkajian/studi lapangan *) dari Pemerintah Daerah DIY kepada Bupati/Walikota melalui institusi yang berwenang mengeluarkan ijin dimaksud;
2. Menyerahkan soft copy hasil penelitiannya baik kepada Gubernur Daerah Istimewa Yogyakarta melalui Biro Administrasi Pembangunan Setda DIY dalam compact disk (CD) maupun mengunggah (upload) melalui website adbang.jogjapro.go.id dan menunjukkan cetakan asli yang sudah disahkan dan dibubuhi cap institusi;
3. Ijin ini hanya dipergunakan untuk keperluan ilmiah, dan pemegang ijin wajib mentaati ketentuan yang berlaku di lokasi kegiatan;
4. Ijin penelitian dapat diperpanjang maksimal 2 (dua) kali dengan menunjukkan surat ini kembali sebelum berakhir waktunya setelah mengajukan perpanjangan melalui website adbang.jogjapro.go.id;
5. Ijin yang diberikan dapat dibatalkan sewaktu-waktu apabila pemegang ijin ini tidak memenuhi ketentuan yang berlaku.

Dikeluarkan di Yogyakarta
Pada tanggal **11 MARET 2015**
A.n Sekretaris Daerah
Asisten Perekonomian dan Pembangunan
Ub.
Kepala Biro Administrasi Pembangunan



Dra. Endang Astuti, M.Si
NIP. 1958-025 198503 2 006

Tembusan:

1. GUBERNUR DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA (SEBAGAI LAPORAN)
2. WALIKOTA YOGYAKARTA C.Q DINAS PERIJINAN KOTA YOGYAKARTA
3. DINAS PENDIDIKAN, PEMUDA DAN OLAHRAGA DIY
4. DEKAN FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN, UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
5. YANG BERSANGKUTAN

Lampiran 4



DINAS PERIZINAN

Jl. Kenari No. 56 Yogyakarta 55165 Telepon 514448, 515865, 515865, 515866, 562682

Fax (0274) 555241

E-MAIL : perizinan@jogjakota.go.id

HOTLINE SMS : 081227625000 HOT LINE EMAIL : upik@jogjakota.go.id

WEBSITE : www.perizinan.jogjakota.go.id

SURAT IZIN

NOMOR : 070/1018
1720/34

- Membaca Surat : Dari Surat izin/ Rekomendasi dari Gubernur Kepala Daerah Istimewa Yogyakarta
Nomor : 070/REG/V/318/3/2015 Tanggal : 11 Maret 2015
- Mengingat : 1. Peraturan Gubernur Daerah istimewa Yogyakarta Nomor : 18 Tahun 2009 tentang Pedoman Pelayanan Perizinan, Rekomendasi Pelaksanaan Survei, Penelitian, Pendataan, Pengembangan, Pengkajian dan Studi Lapangan di Daerah Istimewa Yogyakarta;
2. Peraturan Daerah Kota Yogyakarta Nomor 10 Tahun 2008 tentang Pembentukan, Susunan, Kedudukan dan Tugas Pokok Dinas Daerah;
3. Peraturan Walikota Yogyakarta Nomor 29 Tahun 2007 tentang Pemberian Izin Penelitian, Praktek Kerja Lapangan dan Kuliah Kerja Nyata di Wilayah Kota Yogyakarta;
4. Peraturan Walikota Yogyakarta Nomor 85 Tahun 2008 tentang Fungsi, Rincian Tugas Dinas Perizinan Kota Yogyakarta;
5. Peraturan Walikota Yogyakarta Nomor 18 tahun 2011 tentang Penyelenggaraan Perizinan pada Pemerintah Kota Yogyakarta;
- Dijinkan Kepada : Nama : NURITA ROHMAH
No. Mhs/ NIM : 11601244092
Pekerjaan : Mahasiswa Fak. Ilmu Keolahragaan - UNY
Alamat : Kampus Karangmalang, Yogyakarta
Penanggungjawab : Dra. Sri Mawarti, M.pd.
Keperluan : Melakukan Penelitian dengan judul Proposal : PENINGKATAN KEMAMPUAN TEKNIK DASAR PASSING BAWAH PERMAINAN BOLAVOLI DENGAN BENTUK BERMAIN 3 LAWAN 3 PADA SISWA YANG MENGIKUTI EKSTRAKURIKULER DI SMA NEGERI 8 YOGYAKARTA
- Lokasi/Responden : Kota Yogyakarta
Waktu : 11 Maret 2015 s/d 11 Juni 2015
Lampiran : Proposal dan Daftar Pertanyaan
Dengan Ketentuan : 1. Wajib Memberikan Laporan hasil Penelitian berupa CD kepada Walikota Yogyakarta (Cq. Dinas Perizinan Kota Yogyakarta)
2. Wajib Menjaga Tata tertib dan menaati ketentuan-ketentuan yang berlaku setempat
3. Izin ini tidak disalahgunakan untuk tujuan tertentu yang dapat mengganggu kesetabilan pemerintahan dan hanya diperlukan untuk keperluan ilmiah
4. Surat izin ini sewaktu-waktu dapat dibatalkan apabila tidak dipenuhinya ketentuan-ketentuan tersebut diatas

Kemudian diharap para Pejabat Pemerintahan setempat dapat memberikan bantuan seperlunya

Tanda Tangan
Pemegang Izin

NURITA ROHMAH

Dikeluarkan di : Yogyakarta
Pada Tanggal : 18-3-2015



Drs. HERI KARYAWAN
NIP. 195911141989031004

Tembusan Kepada :

- Yth 1. Walikota Yogyakarta (sebagai laporan)
2. Ka. Biro Administrasi Pembangunan Setda DIY
3. Ka. Dinas Pendidikan Kota Yogyakarta
4. Kepala SMA Negeri 8 Yogyakarta
5. Ybs.

Lampiran 5



PEMERINTAH KOTA YOGYAKARTA
DINAS PENDIDIKAN
SMA NEGERI 8

Jl. Sidobali No.1 Muja-Muju Kode Pos 55165 Telp. (0274) 513493 Faks (0274) 580207
EMAIL : sman8yogyakarta@yahoo.co.id
HOTLINE SMS : 08122780001 HOTLINE EMAIL : upik@jogjakota.go.id
WEBSITE : www.sman8yogya.sch.id

SURAT KETERANGAN

Nomor : 070 / 356

Yang bertanda tangan di bawah ini Kepala Sekolah Menengah Atas Negeri 8 Yogyakarta, menerangkan dengan sesungguhnya bahwa :

nama : Nurita Rohmah
NIM : 11601244092
alamat : Univ. Negeri Yogyakarta

Berdasarkan surat izin dari Dinas Perizinan Kota Yogyakarta Nomor 070/1018/1720/34 yang bersangkutan telah melakukan penelitian di SMA N 8 Yogyakarta tanggal 23 Maret – 08 Mei 2015 dengan judul “PENINGKATAN KEMAMPUAN TEKNIK DASAR PASSING BAWAH PERMAINAN BOLAVOLI DENGAN BENTUK BERMAIN 3 LAWAN 3 PADA SISWA YANG MENGIKUTI EKSTRAKURIKULER DI SMA NEGERI 8 YOGYAKARTA”.

Demikian surat keterangan ini dibuat agar dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Yogyakarta, 05 Mei 2015

Kepala Sekolah,



[Signature]
Drs. Munjid Nur Alamsyah, MM
NIP. 19611212 198703 1 007

Lampiran 6

Surat Keterangan Judgement

Hal : Persetujuan Judgement
Lampiran : 1 Bandel Program Latihan

Yang bertandatangan dibawah ini :

Nama : Yuyun Ari Wibowo, M.Or.

NIP : 198305092008121002

Menerangkan bahwa program latihan dengan judul "Peningkatan Kemampuan Dasar Gerak *Passing* Bawah Permainan Bolavoli dengan Bentuk Bermain 3 Lawan 3 pada Siswa yang Mengikuti Ekstrakurikuler di SMA Negeri 8 Yogyakarta", yang ditulis oleh mahasiswa tersebut di bawah ini:

Nama : Nurita Rohmah

NIM : 11601244092

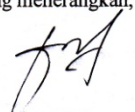
Prodi : PJKR

Telah dinyatakan layak untuk digunakan sebagai alat pengumpulan data pada saat penelitian tugas akhir tersebut.

Demikian surat keterangan ini dibuat untuk digunakan sebagaimana mestinya.

Yogyakarta, 15 Maret 2015

Yang menerangkan,



Yuyun Ari Wibowo, M. Or
NIP. 198305092008121002

Lampiran 7

Surat Keterangan Judgement

Hal : Persetujuan Judgement
Lampiran : 1 Bandel Program Latihan

Yang bertandatangan dibawah ini :

Nama : Dra.Sri Mawarti, M.Pd.

NIP : 195906071987032001

Menerangkan bahwa program latihan dengan judul “Peningkatan Kemampuan Dasar Gerak *Passing* Bawah Permainan Bolavoli dengan Bentuk Bermain 3 Lawan 3 pada Siswa yang Mengikuti Ekstrakurikuler di SMA Negeri 8 Yogyakarta ”, yang ditulis oleh mahasiswa tersebut di bawah ini:

Nama : Nurita Rohmah

NIM : 11601244092


Prodi : PJKR

Telah dinyatakan layak untuk digunakan sebagai alat pengumpulan data pada saat penelitian tugas akhir tersebut.

Demikian surat keterangan ini dibuat untuk digunakan sebagaimana mestinya.

Yogyakarta, 15 Maret 2015

Yang menerangkan,



Dra.Sri Mawarti, M.Pd
NIP. 195906071987032001

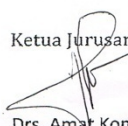
Lampiran 8

KARTU BIMBINGAN TUGAS AKHIR SKRIPSI

Nama Mahasiswa : Nurita Rohmah
 NIM : 11601249092
 Program Studi : PAKR /POR
 Pembimbing : Dra. Sri Mawarbi, M.Pd.

No.	Tanggal	Pembahasan	Tanda - Tangan
1.	30-12-2014	Memang judul dan BAB I	f
2.	3/2 2015	Masalah latar belakang.	f
3.	10/2 2015	Identifikasi, rumusan masalah	f
4.	23/2 2015	Bab I dan BAB II	f
5.	3/3 2015	Masalah BAB III.	f
6.	16/3 2015	Revisi BAB II dan BAB III.	f
7.	24/3 2015	Instrumen penelitian	f
8.	1/4 2015	Revisi instrumen	f
9.	19/5 2015	asas data	f
10.	1/6 2015	Pembahasan	f
11.	10/6 2015	Kesimpulan	f
12.	17/6 2015	Referensi	f
13.	19/6/2015	Cek keseluruhan	f

Ketua Jurusan POR,


 Drs. Amat Komari, M.Si.
 NIP. 19620422 199001 1 001.

Lampiran 9

Presensi siswa ekstrakurikuler bolavoli SMA Negeri 8 Yogyakarta

DAFTAR HADIR SISWA/SISWI EKSTRAKURIKULER BOLA VOLI SMA NEGERI 8 YOGYAKARTA												
NO	NAMA	KELAS	TANGGAL/TREATMENT									
			Pretes	1	2	3	4	5	6	7	8	9
			23/3/15	25/3/15	27/3/15	30/3/15	1/4/15	6/4/15	8/4/15	10/4/15	13/4/15	15/4/15
1	Alyandi Ramadhan	XI MIA 3										
2	Angger Gangga Mahendra	X MIA 1										
3	Emban Permata Siam	X MIA 1										
4	Refda Wahyu Durnadiya	X MIA 2										
5	Naufal Atif Muhammad	X MIA 2										
6	Cahaya Mushafa Argasta	X MIA 3										
7	Achmad Bayu Gunawan	X MIA 4										
8	Edwin Khusnul Fikri	X MIA 4										
9	Moh Dewa Lintang U.	X MIA 5										
10	Alfian Yoga Sulisty	X MIA 6										
11	Fikri Irvan Maulana	X MIA 6										
12	Marhoendra gilang aji	X MIA 7										
13	Dyah Ayu Kusumawardhani	X MIA 3										
14	Isnaini Amriatul Karimah	X MIA 4										
15	Agatha Anindya Debi Y	X MIA 5										
16	Amisa Sofie Laduni	X MIA 6										
17	Ninis Yudhiana	X MIA 6										
18	Okaviani Yathya R	X MIA 7										
19	Putriyana Citta Paramita	X MIA 7										
20	Tara Ramadhan	X MIA 7										
21	Adila Taufiqah Karamah	X MIA 7										
22	Novia Paramitha Putri	XI MIA 7										
23	Ananda Hesty Pratiwi	XI MIA 7										
24	Mellina Krisnawati	XI MIA 7										

DAFTAR HADIR SISWA/SISWI
EKSTRAKURIKULER BOLA VOLI SMA NEGERI 8 YOGYAKARTA

NO	NAMA	KELAS	TANGGAL/TREATMENT										Posttest
			10	11	12	13	14	15	16				
1	Alyandi Ramadhan	XI MIA 3	29/9/15	29/9/15	29/9/15	29/9/15	29/9/15	29/9/15	29/9/15	29/9/15	29/9/15	29/9/15	29/9/15
2	Angger Gunung Mahendra	X MIA 1											
3	Emban Permata Siam	X MIA 1											
4	Refila Wahyu Damaditya	X MIA 2											
5	Naufal Afif Muhammad	X MIA 2											
6	Cahaya Mushafa Argasta	X MIA 3											
7	Achmad Bayu Gunawan	X MIA 4											
8	Edwin Khusnul Fikri	X MIA 4											
9	Moh Dewa Lintang U.	X MIA 5											
10	Alfan Yoga Sulisya	X MIA 6											
11	Fikri Irvan Maulana	X MIA 6											
12	Marhuendra gilang aji	X MIA 6											
13	Dyah Ayu Kusumawardhani	X MIA 3											
14	Isnaini Amriatul Karimah	X MIA 4											
15	Agatha Anindya Debi Y	X MIA 5											
16	Annisa Sofie Laduni	X MIA 6											
17	Ninis Yudianta	X MIA 6											
18	Okaviani Yahya R	X MIA 7											
19	Pratrisya Cinda Paramita	X MIA 7											
20	Tara Ramadhan	X MIA 7											
21	Adila Taufiqah Karamah	X MIA 7											
22	Nevia Paramitha Putri	XI MIA 7											
23	Ananda Hesty Pratiwi	XI MIA 7											
24	Mellina Krisnawati	XI MIA 7											

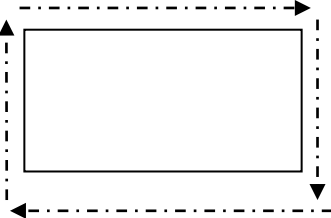
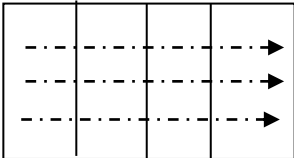
Mengetahui,
Guru Olahraga

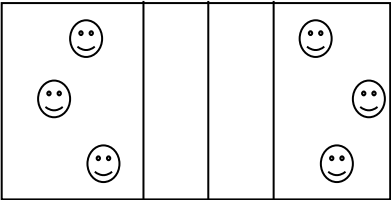
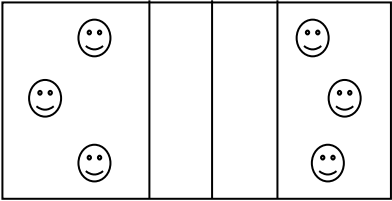
Rais Bakti Wibowo, S.Pd.

Lampiran 10

PROGRAM LATIHAN

Cabang olahraga : Bolavoli Tingkat : SMA
 Waktu : 15.30 – 17.00 Mikro Treatment : 1
 Sasaran latihan : *Passing* Sesi : 1-3
 Bawah
 Peralatan : Bola 5 buah,
 Jumlah Siswa : 24 lapangan, net, peluit, *stopwatch*
 Tanggal : 25, 27, 30
 Maret 2015

NO.	MATERI LATIHAN	Waktu	FORMASI	KETERANGAN
1.	Pembukaan (pengantar)	5 Menit	P XXXXXXXXXX XXXXXXXXXX XXXXXXXXXX	Berdo'a kemudian dilanjutkan penjelasan materi latihan
2.	Pemanasan : - <i>Jogging</i>	5 menit		<i>Jogging</i> keliling lapangan
	- Penguluran statis	10 menit	P XXXXXXXXXX XXXXXXXXXX XXXXXXXXXX	Penguluran
	- Penguluran dinamis	5 menit		
	- <i>Jogging</i> Kombinasi	10 menit		<i>Jogging</i> Kombinasi sepanjang lapangan

3.	Inti 1. Variasi passing bawah dengan bermain 3 vs 3	20 menit		<p>Siswa bermain 3vs 3 dengan lapangan pada umumnya.permainan di awali dari lambungan bola atau <i>freball.Freeball</i> bergantian dan rotasi setelah setiap <i>rally</i>.Hanya boleh menggunakan <i>passing</i> bawah. Game point 15</p>
	2. Variasi bermain 3 vs 3	20 menit		<p>Bermain khusus menggunakan <i>passing</i> bawah.dimulai dengan lemparan dari bawah dari garis belakang. Permainan <i>two wining set</i> dengan <i>game over</i> 15.</p>
4.	Penutup - Pendinginan	5 menit	P	Stretching Pendinginan
	- Evaluasi dan do'a	10 menit	P XXXXXXXXXX XXXXXXXXXX XXXXXXXXXX P XXXXXXXXXX XXXXXXXXXX XXXXXXXXXX	Evaluasi dan do'a, kemudian di bubarkan.

Lampiran 11

PROGRAM LATIHAN

Cabang olahraga : Bolavoli Tingkat : SMA

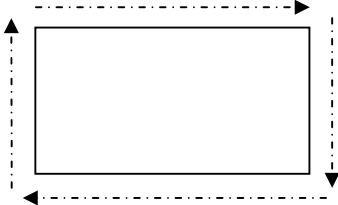
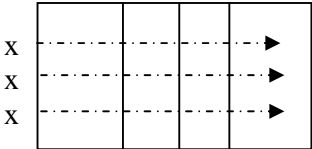
Waktu : 15.30 – 17.00 Mikro Treatment : 2

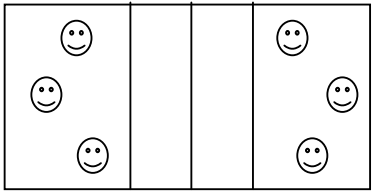
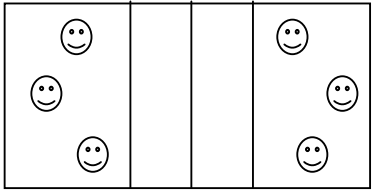
Sasaran latihan : *Passing* Sesi : 4-6

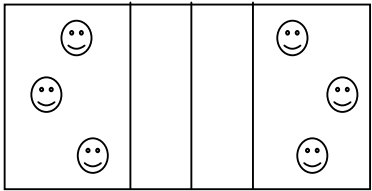
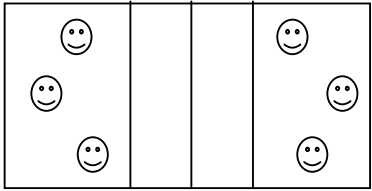
Bawah

Jumlah Siswa : 24 Peralatan : Bola 5 buah,
lapangan, net, peluit, *stopwath*

Tanggal : 1, 6, 8 April
2015

NO.	MATERI LATIHAN	Waktu	FORMASI	KETERANGAN
1.	Pembukaan (pengantar)	5 Menit	P XXXXXXXXXX XXXXXXXXXX XXXXXXXXXX	Berdo'a kemudian dilanjutkan penjelasan materi latihan
2.	Pemanasan : - <i>Jogging</i> - Penguluran statis - Penguluran dinamis - <i>Jogging</i> Kombinasi	5 menit 10 menit 5 menit 10 menit	 P XXXXXXXXXX XXXXXXXXXX XXXXXXXXXX 	<i>Jogging</i> keliling lapangan Penguluran <i>Jogging</i> Kombinasi sepanjang lapangan
3.	Inti 1. Variasi			Siswa bermain 3vs 3 dengan

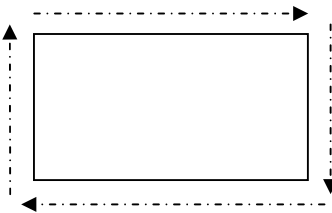
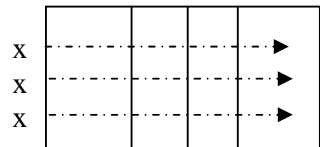
	<p><i>passing</i> bawah dengan bermain 3 vs 3</p>	20 menit		<p>lapangan pada umumnya .permainan diawali dari lambungan bola atau <i>freeball</i>.<i>Freeball</i> bergantian dan rotasi setelah setiap <i>rally</i>.Hanya boleh menggunakan <i>passing</i> bawah maksimal 3x sentuhan. <i>Game point</i> 15</p>
	<p>2. Variasi bermain 3 vs 3</p>	20 menit		<p>Bermain khusus menggunakan <i>passing</i> bawah.dimulai dengan servis bawah dari belakang. Dengan syarat bola servis tidak boleh jatuh di daerah depan (garis terang) maksimal 3 kali sentuhan. Point di dapat jika bola dijatuhkan oleh lawan atau bola keluar lapangan. Permainan <i>two wining set</i> dengan <i>game over</i> 15</p>

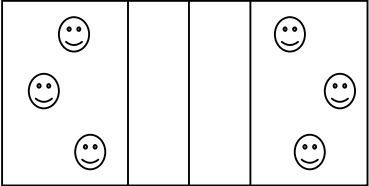
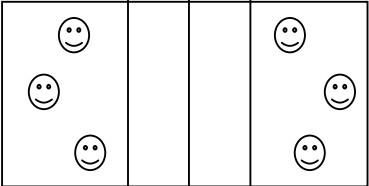
	<p><i>passing</i> bawah dengan bermain 3 vs 3</p>	20 menit		<p>lapangan pada umumnya .permainan diawali dari lambungan bola atau <i>freeball</i>.<i>Freeball</i> bergantian dan rotasi setelah setiap <i>rally</i>.Hanya boleh menggunakan <i>passing</i> bawah maksimal 3x sentuhan. <i>Game point</i> 15</p>
	<p>2. Variasi bermain 3 vs 3</p>	20 menit		<p>Bermain khusus menggunakan <i>passing</i> bawah.dimulai dengan servis bawah dari belakang. Dengan syarat bola servis tidak boleh jatuh di daerah depan (garis terang) maksimal 3 kali sentuhan. Point di dapat jika bola dijatuhkan oleh lawan atau bola keluar lapangan. Permainan <i>two wining set</i> dengan <i>game over</i> 15</p>

Lampiran 12

PROGRAM LATIHAN

Cabang olahraga	: Bolavoli	Tingkat	: SMA
Waktu	: 15.30 – 17.00	Mikro Treatment	: 3
Sasaran latihan Bawah	: <i>Passing</i>	Sesi	: 7-9
Jumlah Siswa	: 24	Peralatan	: Bola 5 buah, lapangan, net, peluit, <i>stopwatch</i>
Tanggal April 2015	: 10, 13, 15		

NO.	MATERI LATIHAN	Waktu	FORMASI	KETERANGAN
1.	Pembukaan (pengantar)	5 Menit	P XXXXXXXXXX XXXXXXXXXX XXXXXXXXXX	Berdo'a kemudian dilanjutkan penjelasan materi latihan
2.	Pemanasan : - <i>Jogging</i> - Penguluran statis - Penguluran dinamis - <i>Jogging Kombinasi</i>	5 menit 10 menit 5 menit 10 menit	 P XXXXXXXXXX XXXXXXXXXX XXXXXXXXXX 	<i>Jogging</i> keliling lapangan Penguluran <i>Jogging</i> Kombinasi sepanjang lapangan
3.	Inti 1. Variasi <i>passing</i>			Siswa bermain 3vs 3 dengan lapangan pada

	bawah dengan bermain 3 vs 3	20 menit		<p>umumnya, permainan diawali dari lemparan bola dari bawah dari garis belakang. bergantian dan rotasi setelah setiap <i>rally</i>. Hanya boleh menggunakan <i>passing</i> bawah. Wajib 3x sentuhan. <i>Game point</i> 20</p>
	2. Variasi bermain 3 vs 3	20 menit		<p>Bermain khusus menggunakan <i>passing</i> bawah. dimulai dengan servis bawah dari belakang. Dengan syarat bola wajib 3x sentuhan. Point di dapat jika bola dijatuhkan oleh lawan atau bola keluar lapangan. Permainan <i>two wining set</i> dengan <i>game over</i> 20</p>
4.	Penutup - Pendinginan - Evaluasi dan do'a	5 menit 10 menit	P XXXXXXXXX XXXXXXXXX XXXXXXXXX P XXXXXXXXX XXXXXXXXX XXXXXXXXX	Stretching Pendinginan Evaluasi dan do'a, kemudian di bubarkan.

Lampiran 13

PROGRAM LATIHAN

Cabang olahraga : Bolavoli Tingkat : SMA

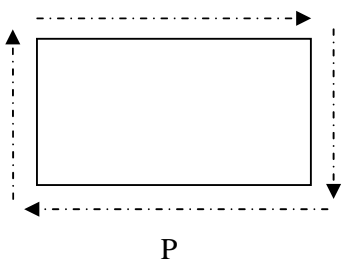
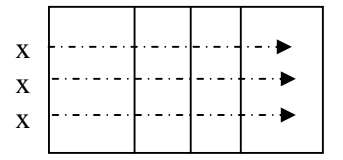
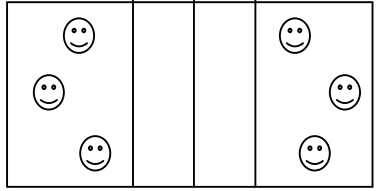
Waktu : 15.30 – 17.00 Mikro Treatment : 4

Sasaran latihan : *Passing* Sesi : 10-13

Bawah

Jumlah Siswa : 24 Peralatan : Bola 5 buah,
lapangan, net, peluit, *stopwatch*


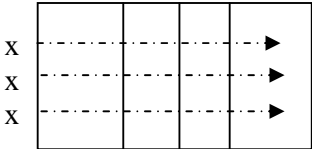
Tanggal : 17,20,22 ,24
April 2015

NO.	MATERI LATIHAN	Waktu	FORMASI	KETERANGAN
1.	Pembukaan (pengantar)	5 Menit	P XXXXXXXXXX XXXXXXXXXX XXXXXXXXXX	Berdo'a kemudian dilanjutkan penjelasan materi latihan
2.	Pemanasan : - <i>Jogging</i> - Penguluran statis - Penguluran dinamis - <i>Jogging</i> Kombinasi	5 menit 10 menit 5 menit 10 menit	 XXXXXXXXXX XXXXXXXXXX XXXXXXXXXX 	<i>Jogging</i> keliling lapangan sambil bola dilambungkan melakukan passing bawah Penguluran <i>Jogging</i> Kombinasi sepanjang lapangan
3.	Inti 1. Variasi <i>passing</i> bawah	20 menit		Siswa bermain 3vs 3 dengan lapangan pada umumnya. permainan di awali dari

Lampiran 14

PROGRAM LATIHAN

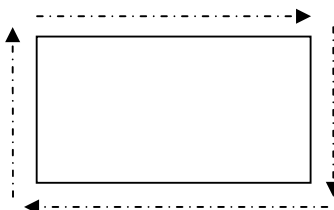
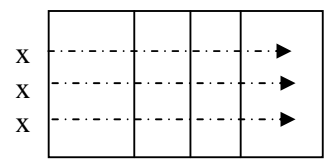
Cabang olahraga : Bolavoli Tingkat : SMA
 Waktu : 15.30 – 17.00 Mikro Treatment : 5
 Sasaran latihan : *Passing* Sesi : 14-16
 Bawah
 Jumlah Siswa : 24 Peralatan : Bola 5 buah,
 lapangan, net, peluit, *stopwatch*
 Tanggal : 27,29 april, 1
 Mei 2015

NO.	MATERI LATIHAN	Waktu	FORMASI	KETERANGAN
1.	Pembukaan (pengantar)	5 Menit	P XXXXXXXXXX XXXXXXXXXX XXXXXXXXXX	Berdo'a kemudian dilanjutkan penjelasan materi latihan
2.	Pemanasan : - <i>Jogging</i> - Penguluran statis - Penguluran dinamis - <i>Jogging</i> Kombinasi	5 menit 10 menit 5 menit 10 menit	 P XXXXXXXXXX XXXXXXXXXX XXXXXXXXXX 	<i>Jogging</i> keliling lapangan . Penguluran <i>Jogging</i> Kombinasi sepanjang lapangan
3.	Inti 1. Variasi			Bermain khusus menggunakan

Lampiran 14

PROGRAM LATIHAN

Cabang olahraga	: Bolavoli	Tingkat	: SMA
Waktu	: 15.30 – 17.00	Mikro Treatment	: 5
Sasaran latihan Bawah	: <i>Passing</i>	Sesi	: 14-16
Jumlah Siswa	: 24	Peralatan	: Bola 5 buah, lapangan, net, peluit, <i>stopwatch</i>
Tanggal Mei 2015	: 27,29 april, 1		


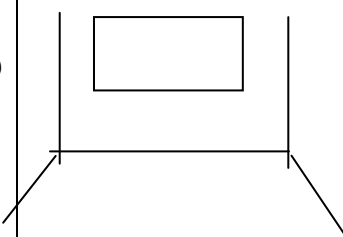
NO.	MATERI LATIHAN	Waktu	FORMASI	KETERANGAN
1.	Pembukaan (pengantar)	5 Menit	P XXXXXXXXXX XXXXXXXXXX XXXXXXXXXX	Berdo'a kemudian dilanjutkan penjelasan materi latihan
2.	Pemanasan : - <i>Jogging</i> - Penguluran statis - Penguluran dinamis - <i>Jogging</i> Kombinasi	5 menit 10 menit 5 menit 10 menit	 P XXXXXXXXXX XXXXXXXXXX XXXXXXXXXX 	<i>Jogging</i> keliling lapangan . Penguluran <i>Jogging</i> Kombinasi sepanjang lapangan
3.	Inti 1. Variasi			Bermain khusus menggunakan

4.	Penutup - Pendinginan	5 menit	P XXXXXXXXXX XXXXXXXXXX XXXXXXXXXX	Stretching Pendinginan
	- Evaluasi dan do'a	10 menit	P XXXXXXXXXX XXXXXXXXXX XXXXXXXXXX	Evaluasi dan do'a, kemudian di bubarkan.

Lampiran 15

PRETEST


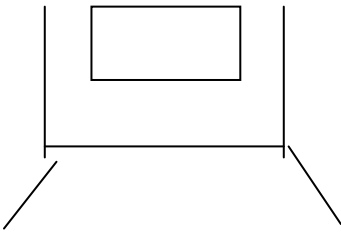
Cabang olahraga : Bolavoli Tanggal : 23 Maret 2015
 Waktu : 15.30 – 17.00 Tingkat : SMA
 Sasaran latihan : *Passing Bawah* Sesi : 1
 Jumlah Siswa : 24 Peralatan : Bola 5 buah, lapangan, net, peluit, *stopwatch*

NO.	MATERI LATIHAN	DOSIS	FORMASI	KETERANGAN
1.	Pembukaan (pengantar)	5 Menit	P XXXXXXXXXX XXXXXXXXXX XXXXXXXXXX	Berdo'a kemudian dilanjutkan penjelasan materi latihan
2.	Pemanasan : - Joging - Penguluran statis - Penguluran dinamis	5 menit 10" 8x2 hitungan 10 menit	 P XXXXXXXXXX XXXXXXXXXX XXXXXXXXXX	<i>Joging</i> keliling lapangan sambil bola dilambungkan melakukan passing bawah Penguluran
3.	Inti Pelaksanaan <i>pretest</i>	1 menit (1 kali percobaan) sebanyak 3 kali		Melakukan passing bawah dengan memantul-mantulkan bola ke dinding sebanyak 3 kali percobaan dan di ambil rerata 2 nilai yang terbaik
4.	Penutup - Pendinginan, Evaluasi dan do'a	5 menit	P XXXXXXXXXX XXXXXXXXXX XXXXXXXXXX	Stretching Pendinginan dan evaluasi dan do'a, kemudian di bubarkan.

Lampiran 16

POSTEST

Cabang olahraga : Bolavoli Tanggal : 4 Mei 2015
 Waktu : 15.30 – 17.00 Tingkat : SMA
 Sasaran latihan : *Passing Bawah* Sesi : Postest
 Jumlah Siswa : 24 Peralatan : Bola 5 buah, lapangan, net, peluit, *stopwatch*

NO.	MATERI LATIHAN	DOSIS	FORMASI	KETERANGAN
1.	Pembukaan (pengantar)	5 Menit	P XXXXXXXXXX XXXXXXXXXX XXXXXXXXXX	Berdo'a kemudian dilanjutkan penjelasan materi latihan
2.	Pemanasan : - Joging - Penguluran statis - Penguluran dinamis	5 menit 10" 8x2 hitungan 10 menit	 P XXXXXXXXXX XXXXXXXXXX XXXXXXXXXX	<i>Jdggng</i> keliling lapangan sambil bola dilambungkan melakukan passing bawah Penguluran
3.	Inti Pelaksanaan <i>protest</i>	1 menit (1 kali percobaan) sebanyak 3 kali		Melakukan passing bawah dengan memantul-mantulkan bola ke dinding sebanyak 3 kali percobaan dan di ambil rerata 2 nilai yang terbaik
4.	Penutup - Pendinginan, Evaluasi dan do'a	5 menit	P XXXXXXXXXX XXXXXXXXXX XXXXXXXXXX	Stretching Pendinginan dan evaluasi dan do'a, kemudian di bubarkan.

Lampiran 17

DATA PENELITIAN

No	Nama	Kelas	Pretest	Posttest
1	Alyandi Ramadhan	XI MIA 3	27	32
2	Angger Gangga Mahendra	X MIA 1	35	38
3	Emban Permata Siam	X MIA 1	12	25
4	Refda Wahyu Damaditya	X MIA 2	10	20
5	Naufal Afif Muhammad	X MIA 2	30	33
6	Cahaya Mushtafa Argasta	X MIA 3	26	30
7	Achmad Bayu Gunawan	X MIA 4	34	39
8	Edwin Khusnul Fikri	X MIA 4	26	27
9	Moh.Dewa Lintang U.	X MIA 5	8	13
10	Alfian Yoga Sulistya	X MIA 6	33	36
11	Fikri Irwan Maulana	X MIA 6	30	32
12	Marhaendra gilang aji	X MIA 7	7	12
13	Dyah Ayu Kusumawardhani	X MIA 3	26	30
14	Isnaini Amriatul Karimah	X MIA 4	26	31
15	Agatha Anindya Debi Y	X MIA 5	12	24
16	Annisa Sofie Laduni	X MIA 6	7	15
17	Ninis Yudhiana	X MIA 6	41	43
18	Oktaviarini Yahya R	X MIA 7	6	12
19	Pratrisya Cinta Paramita	X MIA 7	8	11
20	Tiara Ramadhan	X MIA 7	8	19
21	Adila Taufiqah Karamah	X MIA 7	6	8
22	Novia Paramitha Putri	XI MIA 7	6	12
23	Ananda Hesty Pratiwi	XI MIA 7	11	16
24	Meilina Krisnawati	XI MIA 7	16	20

STATISTIK

Frequencies

Statistics		Pretest	Posttest
N	Valid	24	24
	Missing	0	0
Mean		18,7917	24,0833
Median		14,0000	24,5000
Mode		26,00	12,00
Std. Deviation		11,55696	10,31216
Minimum		6,00	8,00
Maximum		41,00	43,00
Sum		451,00	578,00

Frequency Table

Pretest					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	6,00	3	12,5	12,5	12,5
	7,00	2	8,3	8,3	20,8
	8,00	3	12,5	12,5	33,3
	10,00	1	4,2	4,2	37,5
	11,00	1	4,2	4,2	41,7
	12,00	2	8,3	8,3	50,0
	16,00	1	4,2	4,2	54,2
	26,00	4	16,7	16,7	70,8
	27,00	1	4,2	4,2	75,0

30,00	2	8,3	8,3	83,3
33,00	1	4,2	4,2	87,5
34,00	1	4,2	4,2	91,7
35,00	1	4,2	4,2	95,8
41,00	1	4,2	4,2	100,0
Total	24	100,0	100,0	

Posttest

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 8,00	1	4,2	4,2	4,2
11,00	1	4,2	4,2	8,3
12,00	3	12,5	12,5	20,8
13,00	1	4,2	4,2	25,0
15,00	1	4,2	4,2	29,2
16,00	1	4,2	4,2	33,3
19,00	1	4,2	4,2	37,5
20,00	2	8,3	8,3	45,8
24,00	1	4,2	4,2	50,0
25,00	1	4,2	4,2	54,2
27,00	1	4,2	4,2	58,3
30,00	2	8,3	8,3	66,7
31,00	1	4,2	4,2	70,8
32,00	2	8,3	8,3	79,2
33,00	1	4,2	4,2	83,3
36,00	1	4,2	4,2	87,5
38,00	1	4,2	4,2	91,7
39,00	1	4,2	4,2	95,8
43,00	1	4,2	4,2	100,0
Total	24	100,0	100,0	

UJI NORMALITAS

**Chi-Square Test
Frequencies**

Pretest

	Observed N	Expected N	Residual
6,00	3	1,7	1,3
7,00	2	1,7	,3
8,00	3	1,7	1,3
10,00	1	1,7	-,7
11,00	1	1,7	-,7
12,00	2	1,7	,3
16,00	1	1,7	-,7
26,00	4	1,7	2,3
27,00	1	1,7	-,7
30,00	2	1,7	,3
33,00	1	1,7	-,7
34,00	1	1,7	-,7
35,00	1	1,7	-,7
41,00	1	1,7	-,7
Total	24		

Posttest

	Observed N	Expected N	Residual
8,00	1	1,3	-,3
11,00	1	1,3	-,3
12,00	3	1,3	1,7
13,00	1	1,3	-,3
15,00	1	1,3	-,3
16,00	1	1,3	-,3
19,00	1	1,3	-,3
20,00	2	1,3	,7
24,00	1	1,3	-,3
25,00	1	1,3	-,3
27,00	1	1,3	-,3

30,00	2	1,3	,7
31,00	1	1,3	-,3
32,00	2	1,3	,7
33,00	1	1,3	-,3
36,00	1	1,3	-,3
38,00	1	1,3	-,3
39,00	1	1,3	-,3
43,00	1	1,3	-,3
Total	24		

Test Statistics

	Pretest	Posttest
Chi-Square	7,500 ^a	4,500 ^b
df	13	18
Asymp. Sig.	,875	,999

a. 14 cells (100.0%) have expected frequencies less than 5.

The minimum expected cell frequency is 1.7.

b. 19 cells (100.0%) have expected frequencies less than 5.

The minimum expected cell frequency is 1.3.

UJI HOMOGENITAS

Oneway

Test of Homogeneity of Variances

Posttest

Levene Statistic	df1	df2	Sig.
2,560	5	10	,097

ANOVA

Posttest

	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Between Groups	2386,000	13	183,538	30,675	,000
Within Groups	59,833	10	5,983		
Total	2445,833	23			

PENGUJIAN HIPOTESIS

UJI –T

T-Test

Paired Samples Statistics

	Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1 Pretest	18,7917	24	11,55696	2,35906
Posttest	24,0833	24	10,31216	2,10496

Paired Samples Correlations

	N	Correlation	Sig.
Pair 1 Pretest & Posttest	24	,962	,000

Paired Samples Test

		Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower	Upper			
Pair 1	Pretest - Posttest	-5,29167	3,26349	,66616	-6,66972	-3,91362	-7,944	23	,000

[Type text]

Lampiran 22

DOKUMENTASI



Peserta Ekstrakurikuler Bolavoli SMA N 8 Yogyakarta



Menyiapkan peserta ekstrakurikuler bolavoli SMA N 8 Yogyakarta

[Type text]



Treatment bermain 3 lawan 3

[Type text]

Pretest



Brumbach forearms pas-wall-volley test.

[Type text]

Posttest



Brumbach forearms pas-wall-volley test.